Bloemkoolrijst met kip in paprikasaus

Bloemkoolrijst is de laatste tijd een hype geworden, niet zo verwonderlijk als je wat meer groenten wilt eten. Laag in koolhydraten (qua zetmeel) en rijk aan koolhydraten (qua groenten). Er staat je dus niets in de weg om dit regelmatig op het menu te zetten. Deze keer in een combinatie **met kip in paprikasaus.**

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

- 1 grote bloemkool
- 400 gr kippendijen
- 3 paprika's (kleur laat ik aan jou over, kies welke jij 't lekkerste vind)
- 2 uien
- 2 teentje knoflook
- 1 pak gezeefde tomaten
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepel gyroskruiden
- 0,5 eetlepel gerookte paprikapoeder

Bereiding kip met paprikasaus en

bloemkoolrijst

1. Snij de kippendijen in smalle reepjes. Meng 1 eetlepel olijfolie met 1 eetlepel gyroskruidenmix en laat de kippendijen reepjes hier minimaal 30 minuten in marineren.
2. Snij de bloemkool in roosjes en rasp ze fijn tot een formaat rijstkorrel (of neem een keukenmachine – foodprocessor met snijmessen om de roosjes fijn te malen – binnen een paar seconden klaar).
3. Laat een hapjespan heet worden en bak de gemarineerde kippendijen reepjes op hoog vuur kort aan. Je hoeft hier geen olijfolie bij te doen, dit zit al in de marinade. Haal ze uit de pan en zet ze even opzij.
4. De paprikasaus: snij met de foodprocessor (of met de hand) de paprika's en uien in kleine stukjes.
5. Laat in een hapjespan 1 eetlepel olijfolie warm worden en bak de paprika's, uien en uitgeperste teentje knoflook op middelhoog vuur. Als de uien licht gekleurd zijn en de paprika's wat zacht zijn, voeg dan de gezeefde tomaten, 1 eetlepel gyroskruidenmix en 0,5 eetlepel gerookte paprikapoeder toe. Laat de saus nog even pruttelen zodat het zurige van de tomatensaus een zachtere smaak krijgt. Voeg als laatste de gebakken kipreepjes toe.
6. Verwarm in een wok (of hapjespan) 1 eetlepel olijfolie en bak op middelhoog vuur de bloemkoolrijst (duurt ongeveer 5 minuten). Het wordt niet bruin, maar wel wat zachter zodat je niet het gevoel hebt dat je rauwe bloemkool eet.
7. Serveer de bloemkoolrijst met een grote schep paprikasaus met kip.

Natuurlijk is dit gerecht ook eenvoudig om te "bouwen" tot een vegetarische variant, laat de kip achterwege, kies eventueel voor extra paprika's of een vleesvervanger.

Eet smakelijk.

oedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
316	10	1,9	30	20,5	10	1,3