Makkelijke maaltijd met kip

Makkelijke maaltijd met kip en in dit geval met diepvriesgroenten, hoeft zeker niet altijd ongezond te zijn. Sterker nog, vaak is een zak diepvries groenten gezonder dan verse groenten die lang geleden uit bijvoorbeeld Kenia zijn overgevlogen en al lang onderweg zijn. Zo zijn er veel soorten/merken diepvriesgroenten verkrijgbaar zonder toevoegingen van kruidenbotertjes of andere “smaakmakers”.

Dus met een simpele zak diepvriesgroenten tover je binnen 20 minuten een goede maaltijd op tafel.

Je ziet in t recept dat ik weinig rijst gebruik, dit komt omdat ik ‘m bord altijd verdeel in 50% groenten, 25% vlees of vis en 25% bijgerecht in de vorm van rijst, pasta, aardappels.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 20 minuten

Ingrediënten

- 600 gram Italiaanse wok groenten (diepvries)
- 200 gram kipfilet
- 1 eetlepel vloeibare bakboter
- 1 eetlepel kipkruiden (of gebruik alleen peper/zout en wat paprikapoeder)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 volle eetlepel Italiaanse kruiden
- Snufje peper
- Snufje zout
- 80 gram zilvervlies rijst

Bereiding makkelijke maaltijd met kip

Kook water in een waterkoker (dit gaat vele malen sneller dan op ‘t vuur).

Doe t gekookte water in de pan, vuur halfhoog, rijst en een snufje zout toevoegen en kook de rijst verder volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan, voeg de Italiaanse wok groenten toe en roerbak 5 minuten op hoog vuur.

Zet het vuur halfhoog en voeg de Italiaanse kruiden en het blik tomatenblokjes toe.

Roer regelmatig door, doe geen deksel op de pan zodat het overtollige vocht verdampt.

Snij de kipfilet in kleine blokjes, verwarm de vloeibare bakboter in een kleine koekenpan.

Kruid de kipfilet met de kipkruiden en bak de kip rondom op halfhoog vuur aan.

Voeg de gebakken kipfilet de laatste 5 minuten bij de groenten.

Verdeel de makkelijke maaltijd met kip over 2 borden, ieder met een paar opscheplepels rijst en je hebt in een handomdraai een volwaardige maaltijd.

En wil je nog een andere makkelijke, snelle en smaakvolle maaltijd, dan is deze chili con carne ook een toppertje.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
530	20	3,2	34,5	47	11	3,5