

# Gebakken rijst met groente en gerookte kip

Een makkelijke maaltijd kan lekker zijn, dat bewijst dit recept maar weer! De sla in dit recept maakt het gerecht lekker fris.

## **Ingrediënten (voor 2 personen)**

- 100 gram zilvervliesrijst
- 350 gram gerookte kip
- 1 (groene) Padrón peper
- 2 eetlepels pastasaus met groene en zwarte olijven
- 150 gram diepvries doperwten
- Een paar takjes basilicum, fijn gesneden
- Zwarte peper naar smaak
- $\frac{3}{4}$  eetlepel knoflookpoeder
- 2 witte uien
- Smart cooking spray
- 1 kropsla

## **De bereidingswijze voor dit recept te maken**

1. Kook de rijst volgens de verpakking beetgaar;
2. Spoel de rijst af met koud water en laat uitlekken;
3. Snijd de gerookte kip in dunne plakjes;
4. Ontschil en hak de ui in kleine stukken;
5. Snijd de Padrón peper fijn (indien gewenst verwijder de pitjes eerst door de peper over de lengte open te snijden);
6. Spray een wadjan in met de Smart cooking spray;
7. Bak de stukjes ui glazig op een hoog vuur (goed roeren);
8. Voeg de diepvries doperwten toe aan de pan en roer goed door elkaar;
9. Voeg de knoflookpoeder, basilicum, zwarte peper,

gerookte kip, pastasaus, Padrón peper en de afgekoelde rijst toe aan de pan;

10. Al roerend nog even bakken zodat de rijst lekker krokant wordt;
11. Beleg 2 borden met ongeveer 3-4 stukken sla;
12. Verdeel de rijst over de 2 borden en maak af met wat basilicum.

Voedingswaarde per	<b>portie</b>
Eiwitten	45,6 gram
Calorieën	376,5
Koolhydraten	33,5 gram
Vetten	4,5 gram

