

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	portie
Eiwitten	45,6 gram
Calorieën	376,5
Koolhydraten	33,5 gram
Vetten	4,5 gram

