

# Indische Sajoer boontjes met rijst, ei en gebakken uitjes.

Sajoer, een groentegerecht uit Indonesië. Normaliter vaak gegeten met Rendang, ditmaal gecombineerd met kip! Laat je verassen door dit makkelijke recept.

## Ingrediënten voor 2 personen

- 2 stuks kipfilet (ongeveer 300 gram)
- 1 bakje Conimex Boemboe sajoer boontjes
- 400 gram sperziebonen, gewassen en ontdaan van puntjes
- 2 eieren, hardgekookt
- 150 gram zilvervliesrijst
- 200 ml water
- 1 eetlepel ketjap manis
- Peper naar smaak
- Smart Cooking Spray
- (optioneel) Zout naar smaak
- (optioneel) 2 eetlepels Indonesisch gebakken uitjes

## Hoe te bereiden?

1. Begin met het koken van de zilvervliesrijst en snijd de kipfilet ondertussen in blokjes;
2. Vervolgens de rijst afgieten en aan de kant zetten;
3. Kook de sperziebonen in ongeveer 4 minuten;
4. Bak ondertussen de kipfilet (met Smart Cooking Spray) in een wok met peper, zout en peper bruin;
5. Voeg nu de sperziebonen toe en laat even meebakken;
6. Voeg nu de Bamboe toe met 200 milliliter water;
7. Goed roeren en ongeveer 10-15 minuten laten pruttelen;
8. Voeg nu de rijst toe aan de pan en roer goed door elkaar;
9. Schep op en garneer met de Indonesisch gebakken uitjes.

Voedingswaarde per	portie
Eiwitten	42,5 gram
Calorieën	462
Koolhydraten	45,5 gram
Vetten	1,5 gram