

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 verrassen 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