

# Pilav met kip, perzik, en zilvervliesrijst

Pilav of pilaf; een lekker, fruitig recept met perzik, kip en rijst uit het Midden-Oosten. Door de combinatie kip, perzik (erg vezelrijk), en zilvervliesrijst is je maag snel gevuld!

## Ingrediënten voor 2 personen

- 350 gram kipfilet
- 150 gram rijst
- Perziken op siroop (de helft is genoeg, ca 400 gram).
- blikje tomatenpuree
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 theelepel rode peper
- Zwarte peper naar smaak
- 1,5 eetlepel ketjap manis
- (optioneel) zout
- Smart Cooking spray (om de pan in te vetten)

## Hoe te bereiden?

1. Kook de rijst volgens de verpakking en giet af. Plaats de deksel op de pan en laat staan;
2. Bak de kipfilet in een pan met wat Smart Cooking Spray;
3. Voeg de zout, peper en fijngesneden knoflook toe;
4. Als de kipfilet gaar is; voeg de sap van het blik toe (de helft), tomatenpuree en 1,5 eetlepel ketjap toe;
5. Roer en laat even pruttelen op zacht vuur.
6. Snijd ondertussen de perziken (de helft van het blik) in kleine stukken;
7. Voeg de perziken toe aan de pan, roer even en bak 1-2 mee;
8. Schep de rijst op en schep de pilav eroverheen.

Voedingswaarde per	portie
--------------------	--------

Eiwitten	45,5 gram
Calorieën	569,5
Koolhydraten	81 gram
Vetten	7 gram

