

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

