

Bloemkool nasi

Kcal 312, koolhydraten 18, vet 13, eiwit 27, vezels 7



Vorbereiden 15 minuten



Totale tijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

400 gr bloemkoolrijst
150 gr kipfilet
120 gr paprika, gesneden
100 gr courgette, gesneden
10 ml olijfolie
10 gr spicy dukkah
8 gr curry madras
verse kruiden, zout & peper

BEREIDEN

1. Marineer de kipfilet in de olijfolie en de curry madras. Laat dit even marineren.
2. Snijd de paprika & courgette in gelijke stukjes.
3. Bak in een wok de paprika & courgette op hoog vuur en voeg de kipfilet toe.
4. Voeg als laatste de bloemkoolrijst toe en wok het gerecht nog gedurende 4 minuten.
5. Serveer direct en voeg als laatste de verse kruiden, zout & peper.
6. Maak je gerecht af met de spicy dukkah.

WAT HEB JE NODIG

wok

TIP van Helen

Houdt voor de vegetarische versie de kipfilet achterwegen en voeg bijvoorbeeld linzen toe.

