**Oosterse wokgroente met rijst en kip. Snel, makkelijk en budget.**

**Uit je eigen keukenkastje:**

Olie, allround kruiden.

**Ingrediënten:**

3 kippendijen (meer vlees? Voeg meer dijen toe)

Ca. 400 gram oosterse groentepakket

Ca. 400 gram rijst ( Grote eters? Maak wat extra )

8 g allround kruiden

**Tip**: Meer groenten bij de rijst? Voeg eventueel een bakje of zakje Taugé toe.

**Bereiding:**

1. Breng het water voor de rijst in een kookpan aan de kook en volg de instructies op de verpakking.
2. Snijd de dijen in stukjes. Voeg een scheutje olijfolie in de wokpan en bak het vlees in 5 min gaar.
3. Voeg het groentepakket toe in de wokpan en bak het even mee (Hoelang? staat vaak op de verpakking).
4. Voeg de kruidenmix toe en bak die ook kort mee, serveer de rijst apart.

**Let op:**  Is deze maaltijd te grof voor je kleintje? Snijd de groente en kip heel fijn en/of blend met de staafmixer. Is het droog? Voeg eventueel wat vocht toe (kan kookvocht van de rijst zijn).

**Voor de volwassenen: Voeg lekker wat een woksaus of kroepoek toe aan de maaltijd!**