

Oosterse kip met spruitjes en witte kool

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de rijst circa 15 minuten in een ruime hoeveelheid water. Kook ondertussen de spruitjes in circa 5 minuten beetgaar en giet deze vervolgens af. Meng de kip met de sambal, sesamololie en sojasaus. Verhit de wok en roerbak de kip 4 minuten. Voeg de spruitjes en kool toe en roerbak nog 4 min.

*Tip:
serveer de kip en
groente met
de rijst.*



Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim rijst
- 50 g spruitjes, schoongemaakt
- 40- 50 g kipfilet, in reepjes
- 1 tl sambal oelek
- 1 tl sesamololie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 50 g gesneden witte kool



KCAL

245

EIWITTEN

39,1 g

KOOL-
HYDRATEN

10,5 g

VETTEN

5,2 g

FASE 1A + 1B