

Vleesgerechten

Gebakken kip met witte kool en komkommer

Personen: 4

Bereidingstijd: 15-20 minuten

Ingrediënten:

300 gram zilvervliesrijst

Frylight

350 gram kipfilet in blokjes

1 komkommer

600 gram witte kool in reepjes

Voor de dressing

2 el olijfolie

½ el kikkoman sojasaus less salt/ sojasaus light

1 el limoensap

Een halve rode peper, zonder zaadjes en in ringetjes

Bereidingswijze:

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit wat bakspray in de pan en bak hierin de kipblokjes op middelhoog vuur in ca. 10 minuten gaar.
3. Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in dunne plakken. Was en snijd de kool in reepjes. Schep de kool en komkommer door de kip en bak ze al omscheppend 4 minuten mee. Breng op smaak met wat zout en peper.
4. Klop voor de dressing de olijfolie, sojasaus, rode peper en het limoensoep door elkaar.
5. Doe de rijst in kommen en schep de kip met groenten erop. Druppel de limoendressing erover en serveer direct.