

Kip met groenten (voor 1 persoon)

Een heel gezond gerecht, dat verrassend is door de toevoeging van sinaasappel. Meet de rijst de eerste keer af met een weegschaal. Doe de rijst in een klein kopje. De volgende keer kun je de rijst afmeten met datzelfde kopje.

Ingrediënten:

75 gram rijst
1 halve winterwortel
1 halve stronk broccoli
1 sinaasappel
100 gram kipfilet
1 eetlepel vloeibare margarine
halve theelepel peper
kwart theelepel zout

1. Verwijder de schil van de wortel.
2. Rasp de wortel.
3. Snijd de broccoli in kleine stronkjes (dus niet in reepjes en blokjes).
4. Rasp de schil van de sinaasappel. Vang de rasp op. Die heb je later nodig.
5. Snijd de sinaasappel doormidden.
6. Pers de sinaasappel uit.
7. Snijd de kipfilet in hapklare brokjes.
8. Bestrooi de kipfilet met peper en zout.
9. Doe de rijst in een pannetje.
10. Bedekken met zoveel water dat het waterniveau 2 centimeter boven de rijst uitkomt.
11. Breng de rijst aan de kook.
12. Zodra de rijst kookt, zet je het vuur heel laag.
13. De rijst is klaar wanneer alle water verdampt is. Dat duurt ongeveer 10 minuten.
14. Verwarm een hapjespan en smelt hierin de margarine.
15. Bak hierin de stukjes kipfilet gaar en bruin. Dat duurt ongeveer 10 minuten.
16. Voeg de geraspte wortel en de broccoliroosjes toe. Meng.
17. Voeg na enkele minuten de rasp en het sap van de sinaasappel toe. Meng.
18. Voeg daarna de gekookte rijst toe. Meng.
19. Smakelijk eten!
20. Restjes weggooien. Of binnen 2 dagen het eten goed verhitten voordat je het opeet.