Rijst op mediterrane wijze en kip teriyaki
RECEPT

Rijst op mediterrane wijze en kip teriyaki



TIJD	35 min
INGREDIËNTEN	12 producten
DOEN	2 porties

De Middellandse Zee en Japan reiken elkaar de hand met dit smakelijke recept voor kip teriyaki met Ben's Original™ Rijst op mediterrane wijze.

INGREDIËNTEN

- 1 builtje Ben's Original™ Rijst op mediterrane wijze van 250 g
- 3 wortels
- 3 paprika's
- 1 theelepel olijfolie
- 5 cl bouillon
- 25 cl sojasaus
- 10 cl ciderazijn
- 1 eetlepel suiker
- 1 snufje gemberpoeder

- 1 kipfilet
- 100 g broccoli
- 1 snufje sesamzaad

BEREIDING

1. Snijd de broccoli in kleine stukjes. Snijd vervolgens de wortelen en paprika's in staafjes. Bak ze in een koekenpan met de olijfolie.
2. Doe de sojasaus, de ciderazijn, de suiker en het gemberpoeder in een koekenpan en laat karamelliseren.
3. Kook de kipfilet en voeg de gekaramelliseerde saus toe. Snijd de kip in plakjes.
4. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Serveer met wat kervel.

VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 169 kcal 711 kJ
- Vetten 3,3 g
- waarvan verzadigde vetten 0,3 g
- Koolhydraten 30 g
- waarvan suikers 2,5 g
- Voedingsvezels 1,4 g
- Eiwitten 3,9 g
- Zout 0,56 g

CATEGORIËEN:

Gemakkelijk, Gevogelte, Wereldkeuken, Koken met het gezin, Voorgekookte rijst

MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



Kabeljauw, rijst en groenten op mediterrane wijze

Tijd

30 min

Ingrediënten

9 producten



Rijst met bloemkool op Mexicaanse wijze

Tijd

30 min

Ingrediënten

10 producten

Source URL:
https://be.bensoriginal.com/recepten/Rijst-op-mediterrane-wijze-en-kip-teriyaki