

Broccolirijst nasi

Ingrediënten 4 personen, vanaf fase 1

- 1 ui
- 480 gr kippendijfilets of kippengehakt
- 400 gr champignons
- 200 gr taugé
- ½ groene paprika
- 400 gr broccoli rijst
- 2 stengels bleekselderij
- 2 el kikkoman sojasaus
- 1 el (kokos)olie
- 0,5 tl cayennepeper
- 1 tl kurkuma
- 1 tl koriander
- Peper en zout naar smaak



Bereidingswijze

- Snijd de broccoli zeer fijn, doe hem in de keukenmachine of koop hem kant en klaar in de AH of Jumbo.
- Verhit de olie in een wokpan en fruit de ui 3 min. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes.
- Voeg de kipfiletstukjes of het gehakt toe aan de ui. Bak de kip ongeveer 5 minuten totdat deze helemaal gaar is.
- Snij ondertussen de champignons, paprika en bleekselderij in parten.
- Voeg de groente en broccolirijst bij de gare kip.
- Laat deze ongeveer 4 minuten meebakken.
- Taugé toevoegen en 1 minuten laten meebakken.
- Kruiden en kikkoman sojasaus toevoegen en goed mengen.

Variatietip fase 2a en 2b: Vervang de groene paprika in een rode of oranje paprika en/of de broccolirijst in bloemkoolrijst.

Variatietip fase gewichtsbehoud: Voeg 100 gr basmatirijst toe.

