

Koolhydraatarme jambalaya

Vanaf fase 1

Ingrediënten:

- 1 zakje powerslim rijst
- 40 gram kipdijfilet, in blokjes
- 10 gram rauwe ham (1 a 2 plakken), in stukjes gesneden
- 75 gram snijbonen, gesneden
- ¼ groene paprika, in blokjes
- ½ tomaat, in blokjes
- 100 gram champignons, in plakjes
- ½ ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, geperst
- ½ tl sambal
- 1 eetl olijfolie
- 1 ½ tl paprikapoeder
- ½ tl korianderpoeder
- ½ kaneelpoeder
- ½ gemalen komijnzaad
- Tuinkruidenbouillon
- Peper
- Zout



1. Kook de rijst ongeveer 14 minuten in bouillon, hiervoor voeg je een schepje bouillonpoeder toe aan het kokende water
2. Verwarm de olie in een grote koekenpan of wok
3. Bak de kipstukjes
4. Wanneer de kip bijna gaar is voeg je de rauwe ham en sambal toe
5. Meng dit door elkaar
6. Voeg vervolgens de ui, knoflook, paprikapoeder, komijn, koriander en kaneel toe
7. Bak het geheel ongeveer 1 minuut op hoog vuur
8. Voeg de snijbonen, champignons, tomaat en paprika toe
9. Giet de rijst af, maar bewaar wat van de bouillon!
10. Voeg de rijst en ongeveer 3 eetlepels bouillon toe aan de kip en groenten
11. Roerbak het geheel 1 tot 2 minuten op hoog vuur
12. Voeg naar smaak peper en zout toe
13. Eet smakelijk!