



# GEBAKKEN ZILVERVLIESRIJST MET KIP

Recept van Stephanie Scheirlynck

## INGREDIËNTEN

### VOOR 1 PERSOON

- 60 g zilvervliesrijst
- 100 g broccoliroosjes
- 50 g wortelen
- 50 g groene boontjes
- 50 g erwten
- 50 g champignons
- 1/2 kleine ui
- 80 g kippenvlees (liefst van de bouten)
- 1 tl arachideolie
- 1 eiwit
- peper en zout

## GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- warme maaltijd

## BEREIDING

- 01** Kook de rijst gaar in gezouten water en giet af.
- 02** Maak alle groenten schoon en snijdt ze in kleine stukjes.
- 03** Snipper de knoflook en de ui. Snijd de kip in reepjes.
- 04** Verwarm de olie in de pan en fruit de ui en de knoflook even aan.
- 05** Voeg dan de kip en de groenten toe en roerbak tot ze beetbaar zijn.
- 06** Voeg daarna de rijst toe en bak nog even door.
- 07** Kruid met peper en zout. Roer er tot slot het eiwit door, laat nog even bakken en serveer.