

## Gemarineerde kip met zilvervliesrijst

### Voedingswaarden per portie:

**410 kcal 36 g eiwit**

**10 g vet 37 g koolhydraten**

**Bereidingswijze** **60 gram zilvervliesrijst** koken volgens de aanwijzingen op de verpakking. In een schaal **1 theelepel sojasaus** mengen met **1 theelepel citroensap**, **1 teentje knoflook** en **1 theelepel gemberpoeder**.

**125 gram kipfilet** in gelijke repen snijden, door de marinade wentelen en de kip minimaal 30 minuten laten intrekken. In een wok **1 eetlepel olie** verhitten en de kipfilet rondom bruinbakken. Kipfilet nog 10 minuten gaar laten worden en regelmatig keren. Na 5 minuten **100 gram wokgroenten** toevoegen. Kipfilet en groenten uit de pan nemen en met peper naar smaak bestrooien. Serveren met de rijst.

### Variaties rijst:

- meergranenrijst
- couscous
- risotto

### Suggestie:

- reepjes biefstuk of varkensfilet met de sojamarinade
- Italiaanse wokgroenten