

Zoetzure kip met rijst en mandarijn



Bereidingstijd: 25 min **Personen:** 4 **Categorie:** Gevogelte **Gerecht type:** Meerpans

Per portie: 360kcal, vet 7g waarvan verzadigd 2g, koolhydraten 44g, vezels 3 g, eiwit 35g, zout 0,2g, groente 140g

Ingrediënten

- 300 gr basmatirijst
- 2 el zonnebloemolie
- 400 gr kipfiletblokjes
- 1 teentje knoflook
- 3 paprika
- 2 el tomatenpuree
- 5 mandarijnen
- 1 el maïzena
- 2 el azijn

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit intussen de olie in een hapjespan op een middelhoge stand en bak de kip in 5 min. lichtbruin en gaar.
- 3 . Snijd intussen de knoflook fijn en de paprika's in blokjes. Voeg de knoflook, paprika's en tomatenpuree toe aan de kip en bak 3 min. mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Pel 2 mandarijnen en haal de partjes los. Pers de rest van de mandarijnen uit en roer het sap samen met de maïzena en azijn glad. Voeg het maïzena-mengsel toe aan de kip en breng al roerend tegen de kook aan.
5. Halveer de mandarijn partjes en schep deze door het kipmengsel en laat de saus nog 3 minuten indikken.
6. Verdeel de rijst over de borden en serveer met de zoetzure kip met mandarijn.