

Ingrediënten voor 2 personen

Rijst Kippendij *Kipkruiden *0,5
paprika *0,5 courgette *2
eetlepels kidneybonen
*Bouillonblok *Ketchup *Ketjap
Water Sali Peper

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Europees
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Rijst met kippendij

Dit gerecht is niet geschikt in de eliminatiefase van het fodmapdieet. Je zou het kunnen gebruiken in de introductiefase, maar zorg dan wel dat er maar van 1 ingrediënt meer dan de veilige hoeveelheid inzit, in dit geval kidneybonen (fructanen en galactanen).

Bereidingswijze

Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking. Bak de kippendij in de pan met wat kipkruiden erop. Voeg de paprika en courgette toe. Voeg de kidneybonen toe. Doe het bouillonblok, beetje water, ketchup en ketjap erbij en laat even pruttelen. Voeg als laatste een beetje sali toe. Breng op smaak met peper. Serveer dit geheel met rijst.

Serveertips

*Kipkruiden Let op welke kipkruiden je gebruikt. Zorg dat er geen ui of knoflook inzit. *Paprika (volgens de app van de Monash university) Rood bevat geen fodmap's Groen bevat bij 75 gram een matige hoeveelheid sorbitol en bij 80 gram al een hoge hoeveelheid sorbitol. Andere kleur niet getest op dit moment Paprika bevat capsäcine, dit is geen fodmap, maar sommige mensen hebben hier toch last van. *Courgette (volgens de app van de Monash university) Courgette bevat vanaf 75 gram een gemiddelde en vanaf 85 gram een hoge hoeveelheid fructanen. *Kidneybonen (volgens de app van de Monash university) Deze bevatten vanaf 30 gram een gemiddelde hoeveelheid galactanen en vanaf 150 gram een hoge hoeveelheid fructanen en galactanen. *Bouillonblokje(s) Kijk op de app Fodmap Food Guide' welke bouillonblokjes zijn toegestaan. *Ketjap Kijk op de app Fodmap Food Guide' welke ketjap is toegestaan. *Ketchup Kijk op de app Fodmap Food Guide' welke ketchup is toegestaan.