

### Ingrediënten voor 4 personen

1 pak rijst 3-4 ons kipfilet, in kleine blokjes gesneden. 1 grote ui, gesnipperd 1 rode paprika, klein gesneden 250 gram witte kool zwarte peper knoflookpoeder Olijfolie. Voor de marinade: 50 ml. Ketjap 3 eetlepels azijn zwarte peper knoflook cayennepeper

**Tijd:** 20-30 min.  
**Keuken:** Slanke keuken  
**Smaak:** Pittig  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Pittige Rijst Met Kip En Witte Kool

Dit rijstgerecht bevat zeer weinig calorieën, zodat je rustig een tweede keer kunt opscheppen.

### Hulpmiddelen

Kookpan Wok Houten lepels

### Vorbereiding

Doe de ingrediënten voor de marinade in een afsluitbare kom en roer de blokjes kipfilet er goed doorheen. Zet daarna minstens 2 uur in de koelkast.

### Bereidingswijze

Rijst koken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de wok en doe de olijfolie erin. Controleer met een houten lepel of de olie heet is. (er ontstaan belletjes tegen het hout) Roerbak de ui en de paprika. Voeg daarna het vlees met de marinade toe en bak het gaar. Dan de gesneden witte kool erdoor roeren en ongeveer 5 minuten roerbakken of tot de gewenste gaarheid. Tot slot de rijst er door roeren, of indien gewenst apart serveren. Maak op smaak met peper en knoflookpoeder. Houd je van pikant, vervang dan de zwarte peper door spaanse peper.

