

RECEPT VAN DE WEEK

## SNELLE GROENE STOOF MET KIP-PESTO



### Wat heb je nodig? - voor 4 personen

- 400 gram kipfilet
- 300 gram zilvervliesrijst
- 2 el olijfolie
- 2 uien (in halve ringen)
- 400 gram gebroken sperziebonen
- 300 gram tuinerwten (diepvries)
- 1 courgette (in blokjes gesneden)
- 1/2 potje groene pesto
- Kruiden naar keuze voor het marineren van de kip (bijvoorbeeld peper, paprikakruiden, oregano en rozemarijn)
- 30 gram verse peterselie (fijngesneden)

*Wist je dat je het kiezen voor **zilvervliesrijst** in plaats van **witte rijst** ervoor kan zorgen dat je minder eet? Zilvervliesrijst bevat meer voedingsvezels en vezels zorgen voor een snellere en langere verzadiging!*

### Hoe maak je het? – 20 minuten

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Bestrooi de kip met kruiden naar keuze (lekker met paprikakruiden, knoflookpoeder en oregano bijvoorbeeld).
3. Verhit de olie in een (wok)pan en bak de kip 4 minuten, keer halverwege. Haal de kip vervolgens weer uit de pan.
4. Fruit in dezelfde pan de ui glazig en bak vervolgens de sperziebonen en de courgette 3 minuten mee.
5. Voeg nu de bevroren tuinerwten, de pesto en 75 ml water toe.
6. Leg de kip weer terug in de pan, tussen de groenten. Stof het geheel met de deksel op de pan op laag vuur in 10 minuten gaar. Voeg op het laatste nog de peterselie toe en roer om.

*Serveer en eet smakelijk!*

