



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## VOLWAARDIGE RIJST MET GEGRILDE COURGETTEN EN EEN KIPPEBROCHET



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g volwaardige rijst
- vetarme bouillonpoeder
- 150 g paprika's (rode / groene / gele)
- 150 g broccoli
- 150 g wortelen
- 150 g champignons
- 150 g groene en gele courgetten
- 500 g kipfilets
- mosterd naar smaak
- olijfolie
- kruiden: peper, zout, marjolijn, paprika en een teentje knoflook



### Bereidingswijze:

- Kook de rijst gaar in de vetarme bouillon.
- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snij in groffe stukken.
- Was en kuis de broccoli en verdeel in roosjes.
- Was en schil de wortelen en snij in plakjes.
- Was en kuis de champignons en snij in plakjes.
- Was de courgetten en snij in plakken of dikke linten.
- Kook de paprika, broccoli, wortelen en champignons beetgaar.
- Doe de groenten samen met de rijst in een wokpan en stoof het geheel nog eventjes op in een beetje olijfolie.
- Bak de courgetteschijven in een grilpan (zo bekom je leuke streepjes) en kruid met peper, zout, marjolijn, paprika en knoflook. Draai regelmatig om.
- Snij de kipfilets in blokjes, bestrijk met mosterd en doe de stukjes op een stokje tot een saté.
- Bak deze gaar en dien op samen met de rijst-wokmengeling en de gegrilde courgetten.