

# Stap 7



## Kipgoulash met bloemkoolrijst

STAP 7

1 persoon

### Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie aardappelen, rijst, pasta

### Ingrediënten

125 gr. kipfilet, in stukjes | ½ ui, in ringen | 200 gr. bloemkoolrijst | 1 paprika, in reepjes | 50 gr. aardappel, in blokjes | goulashkruiden, naar smaak | 1 dl bouillon | 1 el Griekse yoghurt | olijfolie

### Bereiding

Kruid de kipstukjes met de goulashkruiden.

Verhit de olijfolie in een wok en fruit de uienringen en paprika-reepjes en voeg daarna de kipstukjes toe. Zodra de kipreepjes goed gebakken zijn voeg je de bouillon en de aardappel toe en laat je het geheel 10 minuten stoven op laag vuur.

Kook de bloemkoolrijst gaar.

Verdeel de goulash over de bloemkoolrijst en voeg als laatste een eetlepel Griekse yoghurt toe.

THE **1:1** DIET

by CambridgeWeight Plan™