

Ingrediënten

- 750 g Spinazie, diepvries
- 2 middelgroot/middelgrote Ui, ajuin
- 1 teentje(s) Knoflook
- 480 g Kip, filet, rauw
- 180 g Rijst, ongekookt
- 1 hoeveelheid (naar smaak) Zout
- 2 koffielepel(s) Olijfolie
- 1 koffielepel(s) Basilicum, gedroogd
- 1 hoeveelheid (naar smaak) Nootmuskaat
- 1 koffielepel(s) Citroensap
- 1 hoeveelheid (naar smaak) Peper
- 200 g Kerstomaten

Weight Watchers recept
Tellen of niet tellen

★★★★☆
Beoordelingen
(16)

8 ProPoints
waarde

⌚ Voorbereidingstijd: 30 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Overige tijd: 0 min.

🍴 Porties: 4

Dit recept is geschikt voor een telvrije dag. Je hoeft dan geen ProPoints® waarden te berekenen.

**Instructies**

Laat de spinazie ontdooien en laat goed uitlekken. Pel de uien en snij in repen. Pers het knoflookteentje uit. Spoel de kipfilet af, dep droog en snij in blokjes. Kook de wilde rijst zoals aangegeven op de verpakking gaar.

Verhit olie in een pan, bak de kipblokjes daarin ca. 3-4 minuten rondom en haal uit de pan. Fruit de ui met knoflook in het braadvocht in ca. 2 minuten glazig.

Voeg de spinazie toe en laat ca. 2-3 minuten stoven. Breng op smaak met basilicum, nootmuskaat, citroensap, peper en zout. Was de tomaten, snij in kwarten en schep met de kipblokjes erdoor. Verwarm kort. Serveer de spinaziekip met de rijst.

Info Martine Lycke - 28/08/2014

Gerecht gemaakt met zalm i.p.v. kip
Gewone tomaten i.p.v. kersttomaten
100 g rijst voor 2
Rauwe wortel + Griekse yoghurt

Bron



Internet :

<http://www.weightwatchers.be/food/rcp/RecipePage.aspx?recipeid=7024835>

Datum: 28/08/14

Fotos

