

Bron: Boodschappen 1/2017

### **Ingrediënten (voor 4 personen)**

- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 eetlepels olijf olie
- 1 theelepel citroensap
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 400 gram kipfilet in reepjes
- 400 gram spruitjes (gehalveerd)
- 1 blik kikkererwten (400 gram - uitgelekt)
- 400 gram (noten) rijst
- half bosje koriander, grof gehakt

### **Bereiding**

Meng de knoflook met de 2 eetlepels olijfolie, citroensap, oregano, zout en peper in een kom. Schep de kip reepjes erdoor en laat rusten. Kook de spruiten in ongeveer 5 minuten beetgaar in water een beetje zout. Giet ze daarna af en schep de kikkererwten erdoor. Kook de (noten) rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en roerbak hierin de spruiten en kikkererwten een paar minuten tot ze licht verkleurd zijn. Schep de koriander erdoor. Verhit een tweede koekenpan en roerbak hierin de kip reepjes mooi bruin in ongeveer 5 minuten. Giet een paar eetlepels water in de pan en roer de aanbaksels los. Schep de rijst op de borden en verdeel de spruitjes met de kip erover. Besprenkel met wat jus uit de pan en bestrooi met wat koriander.