

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 400 gram kipfilet in reepjes
- 400 gram gehalveerde spruitjes
- 1 blik kikkererwten 400 gram
- 400 gram notenrijst
- half bosje koriander grof gehakt.

Bereiden

Meng de knoflook met 2 eetlepels olijfolie, citroensap, oregano zout en peper in een kom. Schep hierdoor de uitgelekte kikkererwten en laat een poosje staan. Kook de spruiten beetgaar in ongeveer 5 minuten. Giet ze af en schep de kikkererwten erdoor. Kook de notenrijst volgens de aanwijzingen van de verpakking. Verhit daarna een beetje olijfolie in de wok en roerbak hierin het mengsel van kikkererwten en spruiten een paar minuten op hoog vuur tot ze licht verkleuren. Schep er een beetje koriander door. In een koekenpan roerbak je ondertussen de kip reepjes ook in 5 minuten mooi bruin. Doe wat koriander door de rijst en serveer alles netjes op een bord.

Bron : Boodschappen