

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.  
door studenten FM van het Alfa-college Hardenberg

## Pilav lekker en makkelijk!

### Ingrediënten voor 4 personen

- 350 gram kipfilet (of vegetarische kipstukjes)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 paprika's (een rode en een gele)
- 1 courgette
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 2 eetlepels ketjap manis
- 300 ml kippenbouillon (neem groentebouillon voor de vegetarische variant)
- 3 perziken uit blik (in de zomer kun je ook verse perziken gebruiken)
- 1/2 eetlepel gembersiroop (of een paar eetlepels sap van perziken uit blik)
- 200 gram rijst



### Bereidingswijze

Snijd de kipfilet in reepjes en bak dit in een koekenpan met olie aan. Snipper de ui, pers de knoflook en bak dit met de kipfilet mee. Snijd de paprika's in reepjes en de courgette in blokjes. Doe dit bij de kip en bak mee. Voeg de tomatenpuree en de ketjap toe en bak dit even kort mee. Voeg hierna de bouillon toe. Roer dit alles goed door elkaar en laat dit op medium vuur 20 minuten pruttelen. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de perziken in reepjes en verwarm dit samen met de gembersiroop nog even kort mee. Serveer de pilav samen met de gekookte rijst

Tip: houd je van een meer pittige saus? Voeg een theelepeltje sambal toe.

Eet Smakelijk!