

# STOOFSCHOTEL KIP & ABRIKOOS

## HOOFDGERECHT VLEES

*Voor 1 persoon*

### Ingrediënten

- 1 kipfilet, in blokjes
- 4 gedroogde abrikozen
- 1 kleine ui, in ringen
- 150 ml kippenbouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel bloem
- paprikapoeder
- koriander
- 150 gr erwten
- 60 gr zilvervliesrijst



## BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Kook ook de erwten gaar. Verhit een eetlepel olijfolie in de pan en bak hier de stukjes kipfilet in. Haal de stukjes gare kip uit de pan en fruit de ui. Daarna mag de kip er weer bij. Strooi de kruiden en de bloem bij de kip en bak het geheel ongeveer 2 minuten. Schenk daarna de bouillon erbij en laat het een kwartier sudderen. Voeg als laatste de abrikozen toe en laat het geheel nog ongeveer 15 minuten op een klein vuurtje doorgaren. Serveer het gerecht samen met de erwten en de rijst.

## VOEDINGSWAARDE

Dit gerecht bevat 482 kcal per persoon • 48 gram koolhydraten • 44 gram eiwitten • 13 gram vetten

## KRUIDENTIP

Vers korianderblad heeft een typische, zachtzoete anijsachtige smaak en past prima in stoofschotels. Het verse kruid bevat o.a. veel vitamine C en kalium.