

## Kip met paprika, spinazie en olijven<sup>1</sup>

Week 16

Menugang: Hoofdgerecht  
Benodigde tijd: 30 minuten  
Aantal personen: 2 personen (4 personen)

### Ingrediënten

- 300 g rijst
- 200 g kippendijfilet (400 g)
- 2 theelepels ras el hanout (4 theelepels)
- 1 rode ui (2)
- 2 teentjes knoflook (3 teentjes knoflook)
- 2 rode paprika (4 paprika)
- 2 kleine tomaten (4 kleine tomaten)
- 2 eetlepels olijfolie (4 eetlepels olijfolie)
- 300 g verse spinazie (600 g)
- 75 g zwarte olijven zonder pit (150 g)

### Benodigdheden:

- (Grote) braadpan

### Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de kip in stukjes en wrijf die in met de kruiden.
3. Pel en snipper de uien en de knoflook.
4. Snijd de paprika's en tomaten in blokjes
5. Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de kip rondom bruin.
6. Voeg de knoflook, ui, tomaat en paprika toe en bak nog 5 minuten.
7. Voeg nu beetje bij beetje de spinazie toe en laat die slinken.
8. Voeg de olijven toe en warm ze even mee.
9. Breng op smaak met peper.

### Serveertip:

Verdeel de kippendijfilet en spinazie over 4 borden en serveer met de gekookte rijst.

### Variatietips:

- Liever minder koolhydraten, vervang dan de rijst door bloemkoolrijst.
- Of neem in plaats van rijst een komkommer-tomatensalade als bijgerecht.
- Liever geen kip maar vega, neem dan vegetarische kipstukjes.

### Opmerking

Ras el hanout is een Marokkaans kruidenmengsel. Te vinden in het kruidenschap.



<sup>1</sup> Uit het boek Diabetes type 2? Maak jezelf beter – Karine Hoenderdos & Hanno Pijl; uitgeverij Diabetesvereniging Nederland