

## Roerbak rijst met kip / Chicken Fried Rice



### **Boodschappenlijstje**

5 theelepels olijfolie, verdeeld

300 gram zilvervlies rijst

300 gram bio-kipfiletblokjes

2 grote vrije uitloop bio-eieren

1 teentje knoflook

1 kleine paksoi

100 gram taugé

4 - 5 lente uitjes

sojasaus, naar smaak

### **Zo maak je roerbakrijst met kip**

Breng een pan water aan de kook, doe de rijst er in en laat koken.

Kook de rijst zo lang als op het pak staat aangegeven.

Draai het gas uit, laat de rijst staan, met de deksel op de pan.

Schep de rijst na de aangegeven tijd door elkaar en laat het afkoelen

Bak de kip in 2 theelepels olijfolie lichtbruin, laat het even goed garen en laat het afkoelen.

Bak de eieren in 1 eetlepel olie, roer ze stevig door elkaar.

Laat de roer-eieren afkoelen, de kip en de rijst ook.

Hak de groenten klein, was ze laat uilekken en dep ze goed droog met keukenpapier.

### **Wrijf de pan uit met een stuk keukenpapier en doe er 1 theelepel olie in.**

Bak eerst de geplette knoflook 1 minuut en bak dan de paksoi mee tot bijna beetgaar.

Bak de ui en de taugé kort mee, schep de groenten uit de pan en zet opzij.

Doe de laatste olijfolie in de pan en roerbak de rijst, kip, groenten met de soja naar smaak.

Bak in de laatste minute het roerei mee, als alles goed heet is serveer dan gelijk.

## Roerbak rijst met kip / Chicken Fried Rice



### Shopping list

5 teaspoons olive oil, divided

300g brown rice

300 grams of organic chicken fillet, in cubes

2 large free-range organic eggs

1 clove of garlic

1 small bok choy

100g bean sprouts

4 - 5 spring onions

soy sauce, to taste

### How to make Fried Rice with Chicken

Bring a pan of water to the boil, add the rice and let it boil.

Cook the rice for as long as indicated on the package.

Turn off the heat, let the rice stand as it is, with the lid on the pan.

After the indicated time indicated on the package, stir the rice together and let it cool.

Fry the chicken in 2 teaspoons of olive oil until light brown, let it cook for a while and let it cool.

Fry the eggs in 1 tablespoon of oil, stirring them vigorously.

Let the scrambled eggs cool, the chicken and rice too.

Chop the vegetables finely, wash and drain well and pat them dry with kitchen paper.

### Wipe the pan with a piece of kitchen paper and add 1 teaspoon of oil.

First fry the crushed garlic for 1 minute then add and fry the bok choy, until almost al dente.

Fry the onion and bean sprouts briefly, remove the vegetables from the pan and set aside.

Put the remaining olive oil in the pan and stir-fry the rice, chicken, vegetables with the soy sauce.

Add the scrambled eggs for the last minute, when everything is hot, serve immediately.

## Roerbak rijst met kip / Chicken Fried Rice