

Italiaanse paprika stoofschotel

Bereiding

1. Kook de kipfilet met een kippenbouillonblokje in ca 20 minuten gaar .
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verwarm 1 eetlepel olie in de pan en stoof de paprika, komkommer met de 2 (*of meer naar smaak*) geperste tenen knoflook en de tijmpoeder ca 10- 15 minuten.
(*Het is een beetje afhankelijk van de dikte van de in reepjes gesneden paprika en komkommer.*)
Het is lekker, als de paprika en de komkommerstukjes nog een beetje " bite" hebben.
4. Voeg dan de ontvelde en in stukken gesneden tomaten toe en stoof deze ca 10 minuten.
5. Voeg peper en zout naar smaak toe.
6. Voeg als laatste de in stukjes gesneden, gekookte kipfilet toe.
7. Laat even goed mee verwarmen en dien deze heerlijk geurende en gezonde slanke schotel op met witte rijst.
8. **Tip:** Als er veel vocht uit de tomaten stooft kun je het binden met wat maizerna of aardappelmeel.