

INGREDIËNTEN

250 g (2 builtjes) **Uncle Ben's®
Volwaardige Rijst**

3 **rode uien**

350 g kleine **trostomaten**

200 g **aubergine**

200 g **courgette**

3 takjes verse **rozemarijn**

500 g **kipfilet**

2 el olijfolie

peper & zout

Kip met geroosterde groenten en volwaardige rijst



- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Snijd de courgette en de aubergine in stukken van ongeveer 2 cm en leg in een ovenschotel samen met de trostomaten.
- 3 Pel de uien, snijd in 8 stukken en doe bij de rest van de groenten.
- 4 Overgiet met de olijfolie en leg er de takjes rozemarijn bij.
- 5 Zet de schotel voor 20 minuten in de oven.
- 6 Kook de builtjes met rijst volgens de instructies op de verpakking.
- 7 Giet de olijfolie in een antikleefpan en bak de kip goudgeel.
- 8 Haal de schotel uit de oven en serveer met de kip en de rijst.

