

DINNERLY



Russisch rijstpannetje met kippenborst met paprika, tomaat en gesmoorde ui



ca. 40min



2 personen

In Rusland heet dit gerecht "plov": een goedgevulde rijstpan met vlees en geurige groenten om lichaam en geest mee te verwarmen. Het is hartstikke simpel, je hebt er maar één pan voor nodig en met die vrolijke, felle kleuren breng je zelfs wat zonneshijn op je bord.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 2 uien
- 2 tomaten
- 1 gele paprika
- 150g basmatirijst
- 1 zakje goulashkruiden

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- waterkoker

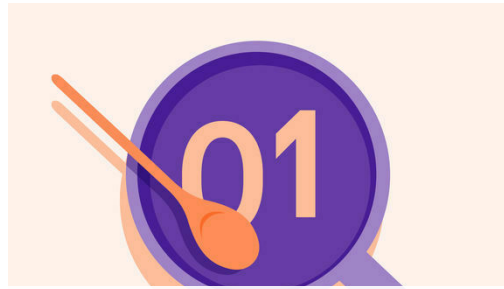
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

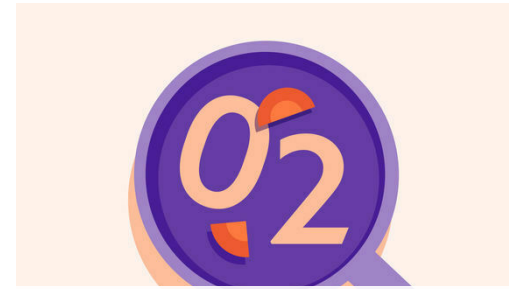
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 602kcal, vet 18.5g, koolhydraten 76.1g, eiwit 30.5g



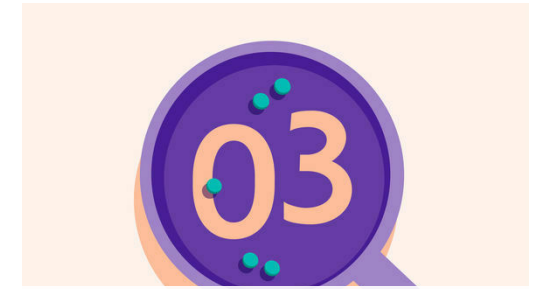
1. Kip opbakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie. Voeg de **kip** toe, kruid met een snuf zout en druk goed plat met een spatel. Bak 1-2min op hoog vuur tot de huid mooi bruin is en schep dan uit de pan.



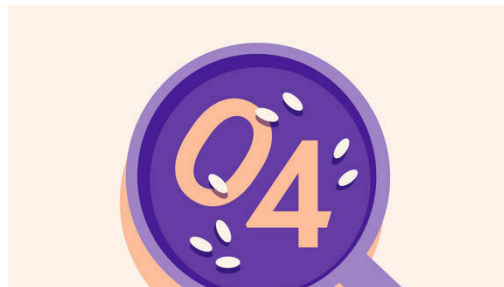
2. Ui bakken

Pel en halveer de **uien** en snij in dunne halve ringen. Verhit opnieuw 1el olie in de koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe met een flinke snuf zout en bak 7-10min tot ze zacht en bruin zijn. Roer regelmatig en schraap eventuele **vleesrestjes** van de bodem.



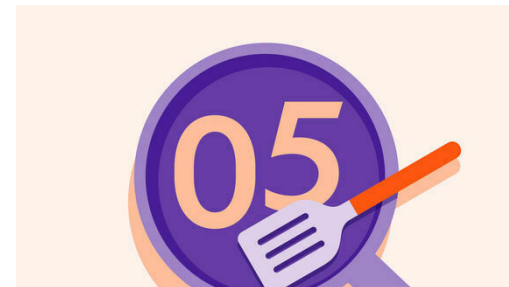
3. Groenten snijden

Halveer de **tomaten** en verwijder de harde kern. Snij **3 helften** in partjes van ca. 1cm dik. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm. Voeg de **tomatenpartjes** toe aan de **ui**, zet het vuur hoog en bak 5min tot het meeste vocht verdampt is. Voeg de **paprika** toe en roerbak nog eens 5min.



4. Rijst toevoegen

Kook 300ml water in de waterkoker. Was de **rijst** grondig in een zeef. Roer de **rijst**, de **kruidenmix** en een snuf zout door de pan. Giet het hete water erbij en breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en laat 6-7min zachtjes koken. Snij de laatste **tomatenhelft** in kleine blokjes en meng met 1tl azijn.



5. Afmaken en serveren

Roer het **rijstpannetje** goed door, kruid met peper, leg de **kip** erop en laat het geheel nog eens 6-7min borrelen, tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Zet het vuur uit en laat de pan ca. 5min rusten. Verdeel het **rijstpannetje** over de borden en leg de **kip** en de **tomatenblokjes** erop.



6. Hou het vuur laag!

Het rijstpannetje moet best wel een tijd garen. Het is daarom belangrijk dat je het vuur in stap 4 echt helemaal laag zet: anders kunnen rijstkorrels op de bodem aanbranden en die smaak verspreidt zich zo door je hele gerecht.