MARLEY SPOON

Romige fricassée met biologische kip

met prei en champignons op jasmijnrijst

ca. 25min 2 personen

Fricassée is een soort ragout van kip gegaard in witte saus. Deze Duitse klassieker met malse biologische kipfilet, prei en champignons geserveerd op geurige jasmijnrijst is hartstikke lekker en geruststellend, en staat in een handomdraai op tafel. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 250g champignons
- 1 prei
- 1x biologische kipstukjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200ml slagroom [2]

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter [2]
- 1½el bloem [1]
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

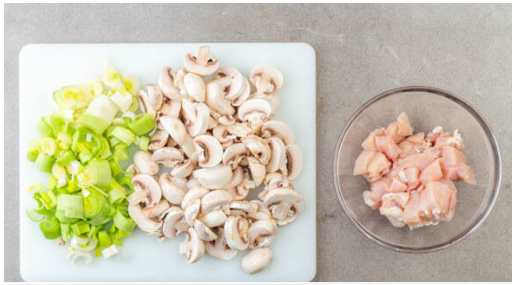
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 907kcal, vet 38.5g, koolhydraten 96.5g, eiwit 44.4g

1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes. Dep het **vlees** droog.

3. Champignons bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie en roerbak de **champignons** in 3-5min goudbruin.

4. Vlees & prei bakken

Zet het vuur lager en voeg de **prei** en het **vlees** met 1el boter toe aan de pan. Bak 3-5min mee, tot de **prei** glazig is en het **vlees** licht wit. Kruid met ½tl peper en zout.

5. Bouillon toevoegen

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml heet water. Bestuif het **vlees en de groente** met 1½el bloem en bak 1-2min mee. Schenk al roerende en beetje bij beetje de **bouillon** in de pan en breng aan de kook. Laat 2-4min zachtjes koken op laag vuur, tot er een dikvloeibare consistentie ontstaat.

6. Slagroom toevoegen

Roer de **helft van de slagroom** erdoor en breng kort aan de kook. Voeg naar wens evt. meer **slagroom** toe. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **rijst** over borden en serveer de **fricassée** er bovenop.