DINNERLY

Malse kip met tomaat en paprika

op jasmijnrijst

ca. 25min 2 personen

Als het met de kip maar goed zit, toch? En met deze kip in heerlijke Griekse tomatensaus zit alles helemaal snor. Lekker, verrassend, kleurrijk en gezond en dat op een zacht bedje van heerlijke jasmijnrijst. Dat gemakkelijk koken zo lekker kan zijn...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 kipfilet
- 1 zakje Griekse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el tomatenketchup
- 1el bloem [1]
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 653kcal, vet 20.1g, koolhydraten 76.7g, eiwit 38.0g

1. Rijst koken

Breng 300ml 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. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.

2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in dunne plakken. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.

3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in stukjes van ca. 1,5cm groot. Kruid met een flinke snuf zout en wentel door 1el bloem.

4. Vlees en groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak het **vlees** 2-3min. Voeg de **ui** en **paprika** toe en roerbak ca. 3min mee.

5. Afmaken en serveren

Roer **⅔ van de kruidenmix**, de knoflook en 2el ketchup door de pan. Voeg dan de **tomaat** toe en laat het geheel 3-5min afgedekt sudderen tot het **vlees** en de **groente** gaar zijn. Voeg 1 voor 1 eetlepels water toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **rijst**, **kip** en **groente** op borden en serveer.

6. Innerlijke warmte

De schaal van Scoville geeft aan hoe pittig iets is. 0 is niet scherp, cayenne is 40.000, en wat 15.000.000 is willen we liever niet weten. Dit gerecht is warm en geruststellend, maar qua scherpte staat het onderaan de schaal. Voor het opschroeven van de innerlijke warmte kun je wat sambal, rode peper of sriracha toevoegen – zet het evt. op tafel zodat iedereen zelf de hitte kan bepalen.