



Juwelenrijst met gerookte kip

met knoflookyoghurt, noten en munt



ca. 25min



2 personen

Juwelenrijst is een Perzisch gerecht dat vaak op bruiloften en andere feesten wordt geserveerd. De rijst wordt op smaak gebracht met specerijen en getopt met gedroogd fruit en noten. Wij kiezen voor walnoten en cranberry's en doen er ook lekkere gerookte kipreepjes bij om er een volledige maaltijd van te maken. Wortel en ingelegde venkel zorgen vandaag voor je portie groenten.

Wat je van ons krijgt

- 150g voorgedaarde bruine rijst
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 wortel
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje ras el hanout
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse munt
- 1x geroekte kipreepjes
- 25g gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- maatbeker

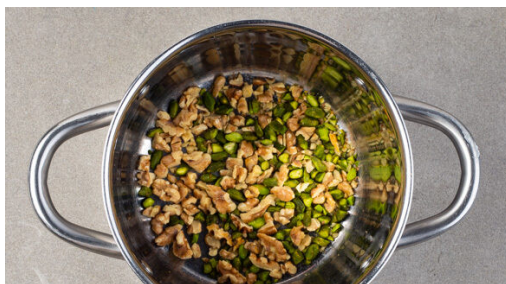
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

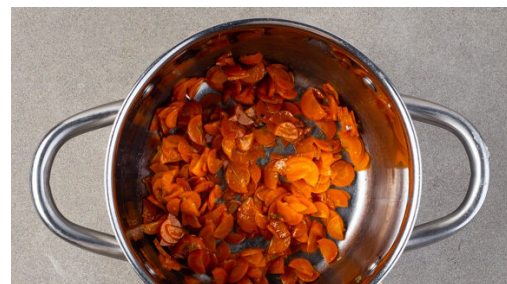
Voedingswaarde per portie

calorieën 802kcal, vet 30.8g, koolhydraten 94.6g, eiwit 30.7g



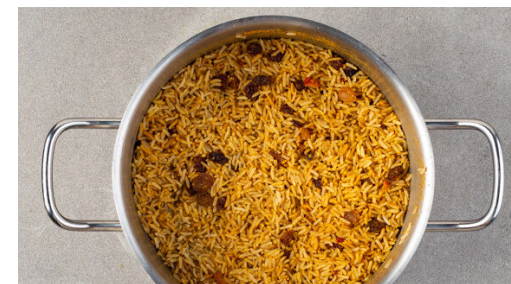
1. Noten roosteren

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Rooster de **walnoten** en **pistache** 1-2min in een 2e kleine kookpan zonder olie. Neem uit de pan en zet opzij om af te koelen.



2. Wortel glaceren

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne schijfjes. Doe in de 2e kleine kookpan met 1tl honing, 1el olijfolie en een snuf zout. Bedek voor de helft met water en breng het geheel aan de kook. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat ca. 7min zachtjes pruttelen. Neem de deksel van de pan en kook nog 4-7min, tot alle vloeistof verdampt is.



3. Rijst koken

Voeg de **rijst**, de **rozijnen** en de **ras el hanout** toe aan het kokende water. Doe een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en kook 8-10min, tot de **rijst** gaar is en al het water opgenomen is. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Venkel inleggen

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden, verwijder de stronk en snijd de **venkel** dan in dunne reepjes. Meng met 1tl honing, 2el (wittewijn)azijn en een snuf zout.



5. Yoghurt afmaken

Pel en hak de **knoflook** fijn en meng met de **yoghurt**.



6. Afmaken & serveren

Hak de **muntblaadjes** grof. Verdeel de **rijst** over de borden en top met de **walnoten**, **pistache**, **wortel**, **venkel**, **kipreepjes** en **cranberry's**. Bestrooi met de **munt** en serveer met de **knoflookyoghurt**.