

DINNERLY



Pilav-rijstpannetje met kip met zuurkool en tomaat



ca. 40min



2 personen

Dit recept is geïnspireerd door Pilav, een rijstgerecht dat zich in de loop der tijd vanuit het Midden-Oosten, Zuid-Azië en Midden-Azië over de hele wereld heeft verspreid. Zo zijn populaire gerechten als paella en biryani zijn er bijvoorbeeld van afgeleid. Dat verbaast ons niets, want het rijstpannetje met groenten en vlees smaakt heerlijk en is ook nog eens heel gemakkelijk te bereiden.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 1 pakje wijnzuurkool
- 1 gerookte kipfilet
- 150g basmatirijst
- 2 bosuien

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el boter ⁷
- 4el mayonaise ³
- 1el mosterd ¹⁰
- peper en zout

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 828kcal, vet 45.7g, koolhydraten 70.3g, eiwit 31.4g



1. Tomaat bakken

Breng 275ml water aan de kook in een waterkoker (of kleine kookpan). Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in parten van ca. 1,5cm breed. Verhit een middelgrote kookpan met 3el boter op middelhoog vuur. Bak de **tomaten** ca. 5min en kruid met 1/2tl zout.



2. Zuurkool garen

Laat de **zuurkool** evt. uitlekken in een zeef en voeg toe aan de pan met **tomaat**. Zet het vuur laag en laat ca. 10min zachtjes koken. Roer regelmatig. Snij het **vlees** in dunne repen.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan de pan met **tomaat** en **zuurkool**. Voeg het kokende water toe en roer goed om. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 13-15min, tot de **rijst** gaar is. Roer halverwege nog eens om. Leg het **vlees** op de **rijst**, neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



4. Saus maken

Maak een **saus** van 4el mayonaise, 1el mosterd en 1el water. Snij de **bosuien** in dunne schuine ringen.



5. Afmaken en serveren

Breng het **rijstpannetje** op smaak met peper en zout. Schep op borden, druppel de **saus** erover en bestrooi met de **bosui**.



6. Neem de tijd

Als je zuurkool lang en geleidelijk verwarmt wordt de smaak iets milder. Daardoor zijn de smaken in dit rijstpannetje mooi in balans. Probeer in stap 2 dus geen tijd te winnen, anders heb je straks een zuur rijstpannetje op tafel staan.