

DINNERLY



Kipstukjes in oregano op een rijstpannetje met venkel en tomaat



20-30min



2 personen

Vandaag combineren we de kenmerkende Italiaanse ingrediënten oregano, venkel en tomaat met zachte, bruine rijst. Een geweldig team van smaken en texturen waar je heel blij van wordt. Zeker als we er nog knapperige kipstukjes bij doen! Dit wordt een goeie avond...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 venkel
- 1 ui
- 2 tomaten
- 150g bruine snelkookrijst
- 10g kippenbouillonpoeder
- 1x kipstukjes
- 1 zakje gedroogde oregano

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- 1el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 688kcal, vet 27.8g, koolhydraten 68.9g, eiwit 39.3g



1. Groenten snijden

Halveer de **venkel** en verwijder de harde onderkant. Snij de **venkel** in blokjes van ca. 1cm. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Pel de **ui** en snipper klein.



2. Groente roerbakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **venkel**, **ui** en knoflook toe en roerbak ca. 3min.



3. Tomaten toevoegen

Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in grote blokjes. Voeg toe aan de kookpan en bak ca. 6min mee. Roer regelmatig en druk de **tomaat** een beetje aan zodat het **sap** eruit loopt. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Rijst garen

Voeg de **rijst**, de **helft van het bouillonpoeder** en 400ml water toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat 8-10min borrelen tot de **rijst** gaar is en het water opgenomen heeft. Roer regelmatig. Roer 1el boter en 1el balsamicoazijn door het gerecht. Proef en breng op smaak met peper, zout en evt. nog wat **bouillonpoeder**.



5. Kip bakken & serveren

Meng de **kipstukjes** met 1el olijfolie, **1tl oregano** en een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote droge koekenpan op medium tot hoog vuur. Bak de **kipstukjes** in 5-7min rondom goudbruin en gaar (zie ook **stap 6**). Verdeel het **rijstpannetje** en de **kip** over de borden. Garneer evt. met het **venkelgroen**.



6. We gaan voor knapperig!

Om de kip lekker knapperig te krijgen, kun je de stukjes maar beter niet te veel storen. Schep het vlees af en toe om, maar laat het verder lekker bakken.