

DINNERLY



Pittige kip op bruine rijst met paprika en veldsla



ca. 30min



2 personen

Vandaag wordt het heet! We maken namelijk een vurige marinade met chipotle-chilivlokken en brengen onze malse kipfilet daarmee op smaak. Geen zorgen, we compenseren de pittigheid met nootachtige bruine rijst en frisse veldsla zodat je maaltijd wel lekker in balans blijft. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode paprika
- 150g bruine snelkookrijst
- 10g kippenbouillonpoeder
- 1 zakje chipotle
- 1 kipfilet
- 50g veldsla

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

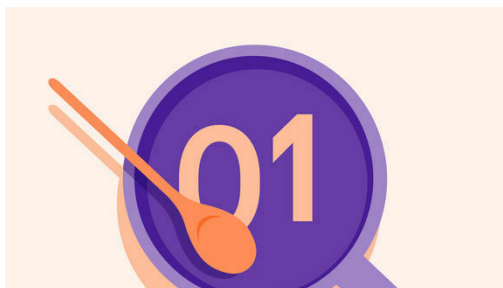
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

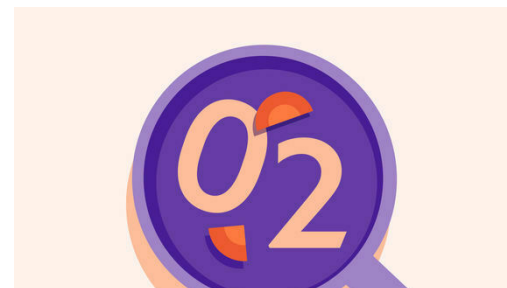
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 705kcal, vet 30.7g, koolhydraten 66.8g, eiwit 35.9g



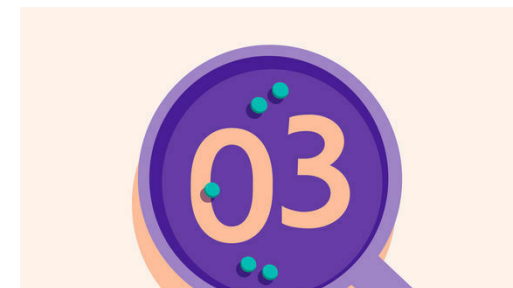
1. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika**. Snij het vruchtvlees in dunne reepjes en dan overdwers doormidden. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **paprika** 2-3min, tot ie wat zachter wordt.



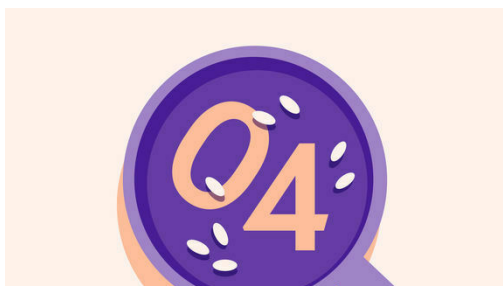
2. Rijst koken

Voeg de **rijst** met de **helft van het bouillonpoeder** (of meer naar smaak) en 300ml heet water toe aan de pan met **paprika**. Leg een deksel op de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur helemaal laag en laat 8-10min zachtjes koken, tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



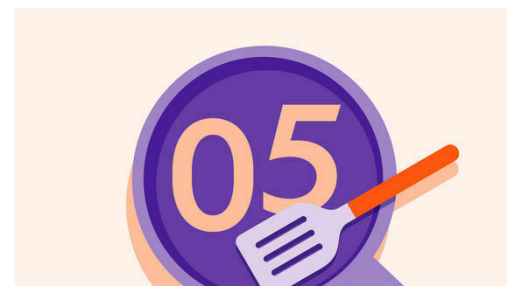
3. Vlees marineren

Maak een **marinade** van de **helft van de chilivlokken** (of meer naar smaak), de knoflook, 1el plantaardige olie, 1el azijn, 1el honing en een flinke snuf zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij horizontaal in **2 gelijke filets**. Meng deze met de **marinade**.



4. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan (of grillpan) zonder extra olie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 3-4min per kant, tot het gaar is.



5. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van 2tl olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper, zout en suiker en meng 'm door de **sla**. Schep de **paprikarijst** en **filets** op borden en serveer met de **salade**.



6. Dip erbij?

Als lekker romig contrast kun je bij deze pikante kip een dip serveren. Frisse yogurt met een snuf zout past bijvoorbeeld perfect, maar een lepel mayonaise is ook heerlijk. Zo maak je je gerecht wat milder.