



Kip stroganoff

met wortel en basmatirijst



20-30min



2 personen

Vandaag zet je een variant op de bekende boeuf stroganoff op tafel. Je maakt 'm met kipfilet in plaats van rundvlees en je maakt er zoete worteltjes bij. Het geheel wordt geserveerd op een luchtig bedje van basmatirijst met verse peterselie. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 10g groentebouillonpoeder ⁹
- 10g verse peterselie
- 250g champignons
- 1 ui
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

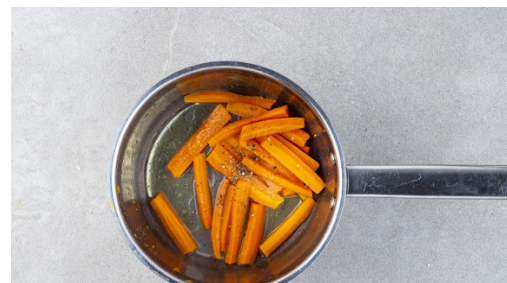
Voedingswaarde per portie

calorieën 850kcal, vet 38.9g, koolhydraten 81.8g, eiwit 41.3g



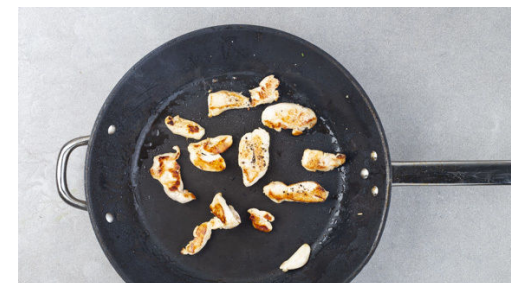
1. Rijst koken

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. Wortels garen

Kook 500ml water in een waterkoker. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in staafjes. Doe de **wortel** in een kleine kookpan en schenk het gekookte water erover. Voeg een flinke snuf zout toe en zet de pan op middelhoog vuur. Kook 7-8min, tot de **wortel** beetgaar is. Giet af, doe terug in de pan en hussel om met 1tl olijfolie en een snuf zout en peper. Houd afgedekt warm tot het serveren.



3. Kip aanbraden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in reepjes en meng ze met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in 1-2min rondom stevig aan. Schep op een bord en dek af met een 2e bord, of een stuk aluminiumfolie.



4. Champignons en ui bakken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 200ml heet water. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en halveer de **champignons**. Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Zet de gebruikte koekenpan terug op hoog vuur met 1el olijfolie en bak 3-4min.



5. Crème fraîche toevoegen

Draai het vuur lager, strooi 1el bloem in de pan en roer door. Voeg de **crème fraîche** toe, laat ca. 1min meekoken en schenk de **bouillon** erbij. Breng de **sous** op smaak met de **mosterd, meer bouillonpoeder**, peper en zout en laat het geheel 2-3min een beetje inkoken, tot een romige **sous**.



6. Stroganoff afmaken

Voeg de **kip** weer toe en laat alles nog 3-4min koken, tot het **vlees** gaar is. Roer de **rijst** los met een vork en schep **3/4e van de peterselie** erdoor. Serveer de **rijst** met de **kip stroganoff** en de **wortel** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.