



Tomaten-olijvenrijst met gebakken kip

en een salsa van paprika en sinaasappel



ca. 30min



2 personen

Van dit recept wordt iedereen vrolijk. Dit door de Caribische keuken geïnspireerde gerecht blaakt van de kleur en smaak. De felrode salsa van paprika en sinaasappel doet denken aan de bonte huizen van Puerto Rico en die oranje rijst brengt ons in een heuse vakantiestemming.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje zwarte olijven
- 10g groentebouillonpoeder ⁹
- 1 rode paprika
- 1 sinaasappel
- 1 bosui
- 1 kipfilet
- 1 zakje zoet paprikapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn
- evt. 1el boter ⁷

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 22.6g, koolhydraten 90.2g, eiwit 39.0g



1. Tomatenpasta maken

Spoel de **rijst** grondig af in een zeef. Pel de **ui** en snijd deze en de **tomaten** in kwarten. Pel de **knoflook**. Pak de staafmixer met hoge beker en maak een **gladde pasta** van de **ui, knoflook, tomaten** en **tomatenpuree**. Hak de **olijven** grof.



2. Tomatenpasta bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Bak de **pasta** en **olijven** 2-3min op hoog vuur. Roer regelmatig door en kruid met een snuf peper en zout.



3. Rijst koken

Voeg de **gewassen rijst** toe en meng alles goed. Giet 250ml water in de pan en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Leg een deksel op de pan en breng aan de kook. Laat dan op laag vuur 10-12min borrelen. Roer nog een keer goed door en kruid met peper en zout. **Tip:** giet er nog wat water bij als de **rijst** te snel al het water opzuigt.



4. Salsa maken

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Schil de **sinaasappel** en verwijder het witte velletje. Snijd dan eveneens in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen en meng met de **paprika, sinaasappel**, 2el (witte) azijn en een snuf peper, zout en suiker.



5. Kip kruiden

Dep het **vlees** droog, snij het in hapklare stukken en kruid met **1tl paprikapoeder** en wat peper en zout.



6. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el boter of olijfolie. Bak het **vlees** op medium tot hoog vuur 4-5min rondom goudbruin. Verdeel de **rijst** en **kip** over de borden en garneer met de **salsa**.