

DINNERLY



Malse kip in tomatensaus met paprika en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Als het met de kip maar goed zit, toch? En met deze kip in heerlijke Griekse tomatensaus zit alles helemaal snor. Lekker, verrassend, kleurrijk en gezond, op een zacht bedje van heerlijke basmatirijst. Dat makkelijk koken zo lekker kan zijn...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje gyroskruiden

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el tomatenketchup
- 1el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 651kcal, vet 25.4g, koolhydraten 80.5g, eiwit 23.4g



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. Groenten snijden

Snij de **paprika's** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in dunne plakken. Pel de **ui** en snij in dunne halve ringen. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in stukjes van zo'n 1,5cm breed. Bestrooi met een flinke snuf zout. Doe 1el bloem op een bord en wentel de **kip** daar doorheen.



4. Kip en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **kip** 2-3min. Voeg de **ui** en **paprika** toe en roerbak ca. 3min.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **tomaten**, $\frac{2}{3}$ van de **Griekse kruidenmix**, de knoflook en 2el ketchup toe. Roer goed door. Laat 3-5min afgedekt sudderen tot de **kip** en de **groenten** gaar zijn. Pas naar smaak de consistentie aan door eetlepels water toe te voegen. Kruid met peper, zout en evt. nog wat **kruidenmix**. Verdeel de **rijst**, **kip** en **groenten** over de borden



6. Een gezonde gloed

De schaal van Scoville geeft aan hoe pittig iets is. 0 is niet scherp, cayenne is 40.000, en wat 15.000.000 is willen we liever niet weten. Dit gerecht is warm en geruststellend, maar qua scherpheid staat het onderaan de schaal. Voor het opschroeven van de innerlijke warmte kun je wat sambal, rode peper of sriracha toevoegen – zet het evt. op tafel zodat iedereen zelf de hitte kan bepalen.