

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 jasmijnrijst. 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 jasmijnrijst
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje gedroogde oregano

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

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 682kcal, vet 31.6g, koolhydraten 74.6g, eiwit 23.6g



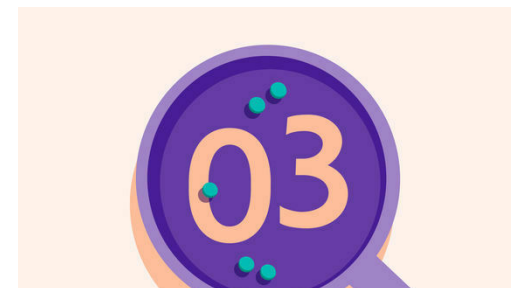
1. Groenten snijden

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.



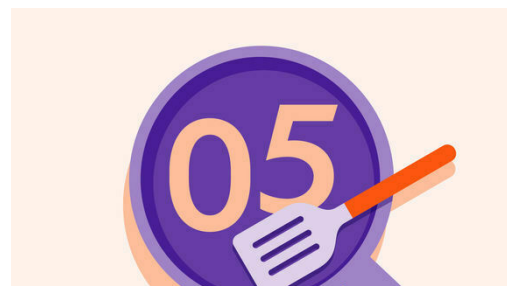
3. Tomaten toevoegen

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

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst**, het **bouillonpoeder** en 400ml water toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat 10-12min 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.



5. Kip bakken & serveren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in blokjes van ca. 2cm. Meng ze 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.