

DINNERLY



Mexicaanse "groene kip" met tomatensalade en rijst



20-30min



2 personen

Geen zorgen! Deze kip is niet groen, alles eromheen is groen: de heerlijke paprikasaus met koriander waar de kip in geserveerd wordt. Die ingrediënten gaan heel goed samen met de zachte rijst en de frisse tomatensalade. Geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 2 tomaten
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 20g verse koriander
- 2 kippendijfilets

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

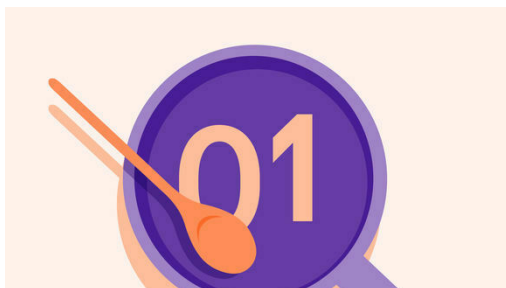
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

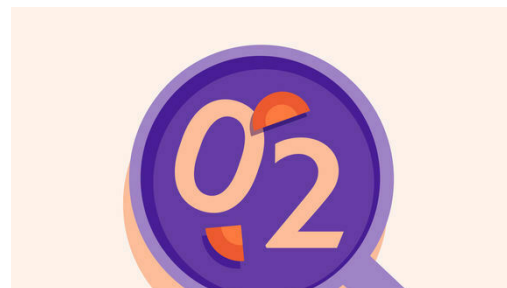
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 679kcal, vet 32.9g, koolhydraten 71.0g, eiwit 22.9g



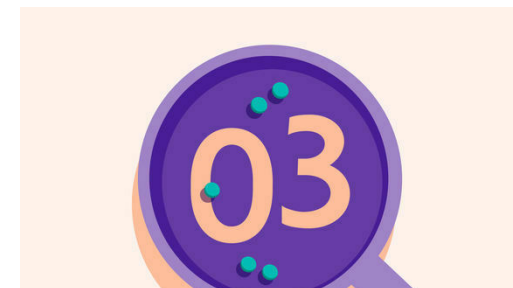
1. Rijst koken

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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



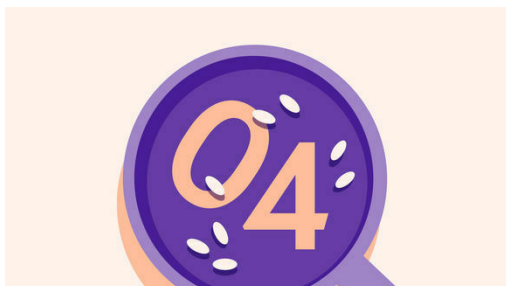
2. Tomatensalade maken

Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in grove stukken. Klop 1el witte azijn, 1el olijfolie en snufjes peper, zout en suiker door elkaar. Meng dit met de **tomaat** en breng evt. op smaak met extra peper en zout. Zet opzij tot het serveren.



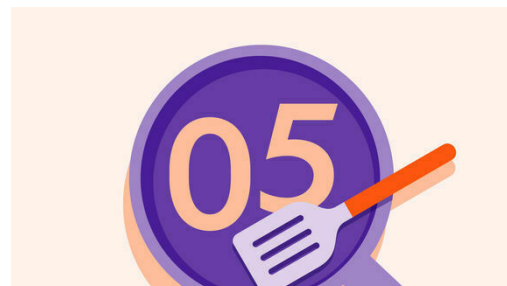
3. Groene saus maken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in grote blokjes. Pel de **ui** en snipper grof. Pel 1 teen knoflook en snij ook grof. Pak de staafmixer en pureer een **gladde saus** van de **paprika**, de **ui**, de **koriander mét steeltjes**, de knoflook, 50ml water, 1el olijfolie, 1tl azijn en een flinke snuf peper en zout.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Snij het in blokjes van ca. 2cm en kruid rondom met peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** in 2-3min rondom bruin.



5. Afmaken en serveren

Roer de **sous** door de **kip**, verhit en laat 2-3min zachtjes borrelen tot het **vlees** gaar is en de **sous** opgewarmd is. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **rijst** en **sous met kip** over de borden en serveer met de **tomatensalade**.



6. Mexicaanse pesto

Deze groene saus lijkt wel een soort Mexicaanse pesto. Als je saus over hebt, kun je die prima in de koelkast bewaren en morgen door gekookte pasta roeren – smaakt heerlijk!