



Supersnel: blanquette van kip met peultjes

in een romige saus met rijst



ca. 20min



2 personen

"Blanquette" is afgeleid van het Franse woord "blanc" en staat voor zowel het lichte vlees als de witte saus van het gerecht. De sappige kip wordt samen met peultjes en wortel gegaard, verfijnd met crème fraîche en verse limoen en geserveerd met luchtige basmatirijst. Et voilà: een heerlijk diner!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 wortel
- 1x peultjes
- 1 ui
- 1 onbehandelde limoen
- 1x kipstukjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche⁷
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 841kcal, vet 38.8g, koolhydraten 85.1g, eiwit 36.4g



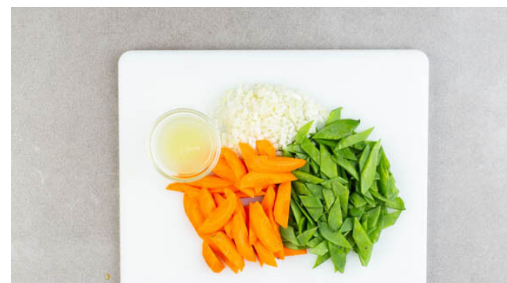
1. Rijst koken

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. 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.



4. Groenten meegaren

Strooi 1el bloem over het **vlees** en de **ui** en blus af met 300ml water. Roer nu de **helft van het bouillonpoeder** erdoorheen en laat ca. 5min op middellaag vuur zachtjes pruttelen. Voeg vervolgens de **wortel** en **peultjes** toe en laat 6-8min meegaren.



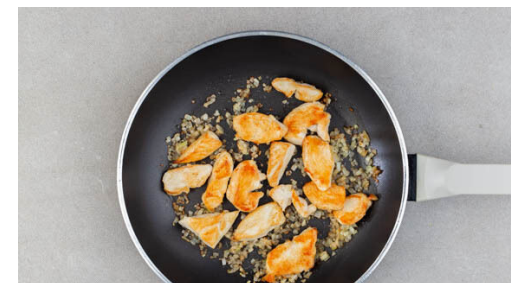
2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd schuin in ca. 1cm brede schijfjes. Snijd de eindjes van de **peultjes** af en halveer ze diagonaal. Pel en halveer de **ui** en snijd in kleine blokjes. Pers de **limoen** uit.



5. Saus afmaken

Voeg **crème fraîche** en **limoensap** naar smaak toe en roer er goed doorheen. Proef of je nog meer **bouillonpoeder**, peper en zout wil toevoegen.



3. Vlees bakken

Dep het vlees droog. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak het **vlees** 2-3min licht aan. Voeg de **ui** toe en laat 1-2min meebakken. Let erop dat de **ui** kleurloos blijft.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Serveer de **blanquette van kip** met de **rijst** en garneer met de **bosui**.