

DINNERLY



Kip in romige champignonsaus op rijst met bosui



30-40min



2 personen

Het is weer tijd voor een absolute klassieker: kip met champignons en een romige saus op een bed van rijst. Meer is er eigenlijk niet nodig, want het culinaire genot spreekt voor zich. Als extraatje hebben we de rijst echter verfijnd met heerlijk verse gebakken bosuitjes - nu mag er echt niets meer te wensen overblijven. Pak mes en vork in je handen, maak je klaar, smullen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 bosui
- 150g jasmijnrijst
- 200g champignonplakjes
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje knoflook-kruidentmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 200ml melk ⁷
- 3el boter ⁷
- 4tl mosterd ¹⁰
- 2tl bloem ¹
- peper en zout

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- garde

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 747kcal, vet 33.6g, koolhydraten 78.5g, eiwit 30.7g



1. Prei bakken

Kook 300ml water in een waterkoker. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Snij de **bosui** in dunne ringen en zet ca. **1el groene bosuiringetjes** opzij tot het serveren. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **prei** en de **bosui** toe met een flinke snuf zout en bak in ca. 2 min. glazig.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** samen met 300ml kokend water toe aan de kookpan met **groente** 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.



3. Champignons en kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el boter op medium tot hoog vuur. Bak de **champignons** met een flinke snuf zout ca. 5min. Dep het **vlees** droog en snij in dunne reepjes. Voeg het vlees toe aan de **champignons** en bak ca. 7min mee. Schep uit de pan en zet opzij. Bewaar de pan.



4. Saus koken

Pel en hak 1 teen knoflook fijn. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Bak de knoflook ca. 1min, roer dan 2tl bloem erdoor en bak ca. 2min. Voeg de **kruidentmix** toe en roer door. Voeg al roerende beetje bij beetje 200ml melk en 4tl mosterd toe. Laat de **saus** zachtjes koken tot hij een romige consistentie heeft. Breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Voeg het **vlees** en de **champignons** toe aan de **saus** en verwarm ca. 1-2min. Schep de **rijst** met **groente** op borden en verdeel het **vlees** in **romige champignonsaus** erover. Garneer met de **rest van de bosuiringetjes**.



6. Genoeg voor iedereen

Schuiven er onverwacht meer mensen aan tafel? Geen probleem. Je kunt gemakkelijk wat extra groenten aan de saus toevoegen. Denk aan doperwtjes uit de vriezer. Of bak wat paprika of cherrytomaatjes mee met de champignons. Zo heb je meteen wat extra kleur!