

DINNERLY



Kip in romige champignonsaus op rijst met prei



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 prei en bosuitjes - nu mag er echt niets meer te wensen overblijven. Pak je mes en vork erbij, maak je klaar en smullen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 2 bosuien
- 200g jasmijnrijst
- 250g champignons
- 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

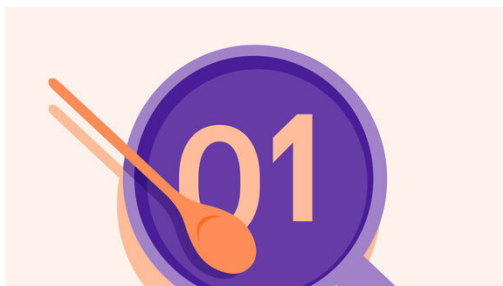
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 846kcal, vet 33.9g, koolhydraten 100.2g, eiwit 33.5g



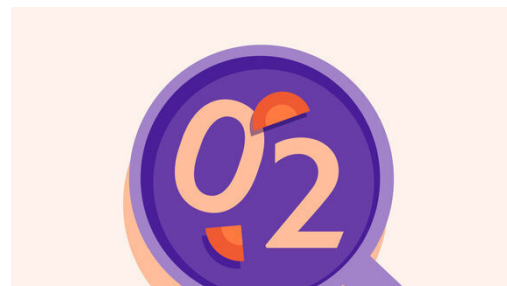
1. Prei bakken

Kook 400ml water in een waterkoker. Halveer de **prei** in de lengte, was de **bladeren** grondig, laat ze even uitlekken en snij ze overdwars in dunne reepjes. Snij de **bosuien** in dunne ringen en leg ca. **1el groene bosui** opzij als garnering. Verhit een middelgrote kookpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak de **prei** en **resterende bosui** met een flinke snuf zout in ca. 4min glazig.



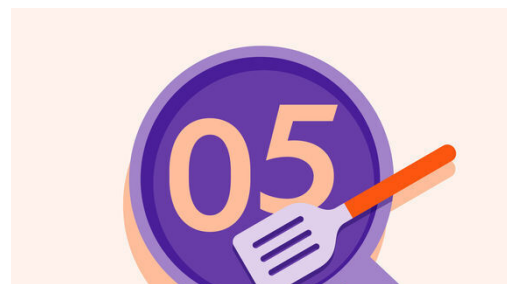
4. Saus koken

Pel en hak 1 teen knoflook fijn. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el boter op middelhoog vuur. Bak de knoflook ca. 1min, roer dan 2tl bloem erdoor en bak ca. 2min verder. 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.



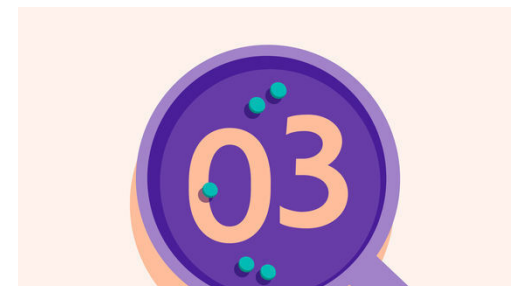
2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** samen met 400ml kokend water toe aan de **prei** en **bosuringetjes** in de pan 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.



5. Afmaken en serveren

Voeg het **vlees** en de **champignons** toe aan de **saus** en verwarm ca. 1-2min. Schep de **rijst met prei en bosui** op borden en verdeel het **vlees in romige champignonsaus** erover. Garneer met de **groene bosuringetjes**.



3. Champignons en kip bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten). 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.



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 cherrytomatjes mee met de champignons. Zo heb je meteen wat extra kleur!