

DINNERLY



Pittig rijstpannetje met kip met kleurrijke groentemix en yoghurt



ca. 35min



4 porties

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 500g Mexicaanse kipreepjes
- 500g verse nasigroente
- 300g jasmijnrijst
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 blik biologische kidneybonen
- 1 kuipje yoghurt¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- waterkoker
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

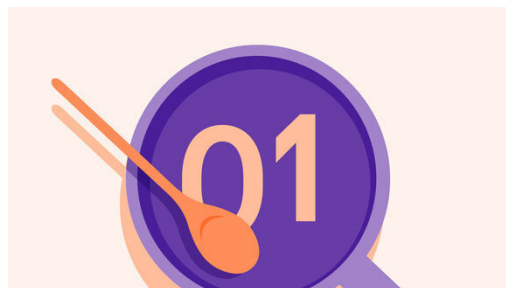
Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

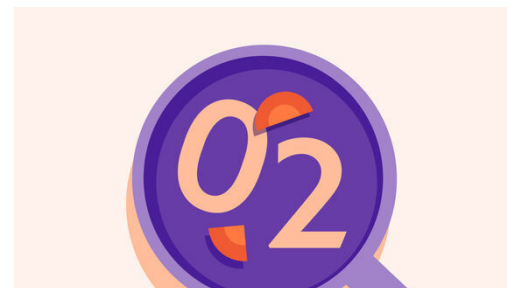
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 843kcal, vet 16.7g, koolhydraten 104.0g, eiwit 36.0g



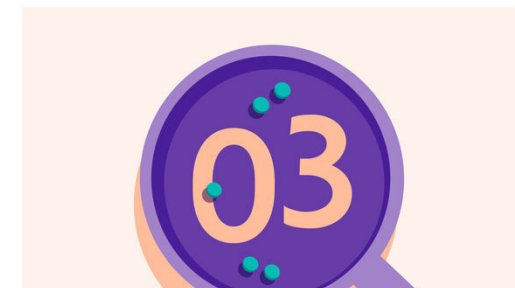
1. Vlees braden

Breng 600ml water aan de kook in een waterkoker. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 3el olijfolie. Braad het **vlees** 2-3min aan alle kanten, tot het lichtbruin is. Schep uit de pan en zet opzij – de pan en olie gebruiken we zo weer.



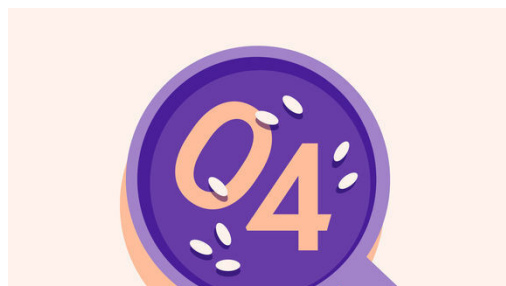
2. Groente bakken

Bak de **groentemix** in dezelfde pan op hoog vuur 3-4min tot de **groente** zachter wordt. Was de **rijst** grondig in een zeef.



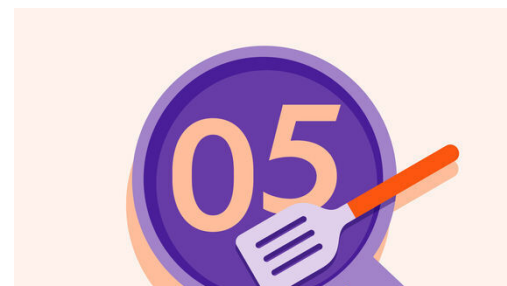
3. Rijst toevoegen

Voeg de **rijst**, **tomatenpuree**, de **kruidenmix**, 1½tl zout en 800ml kokend water toe aan de pan. Roer goed door en breng dan aan de kook. Spoel de **helft van de bonen** (of meer naar smaak) met koud water af in een zeef.



4. Rijst koken

Zet het vuur laag, roer de **bonen** en het **vlees** door de **rijst** en laat 10-12min afgedekt koken tot het water is opgenomen en de rijst gaar is. Roer af en toe door zodat de rijst niet blijft plakken (zie ook **stap 6**).



5. Afmaken en serveren

Breng het **rijstpannetje** op smaak met peper en zout, verdeel over de borden en garneer met de **yoghurt**.



6. Droge rijst?

Niemand houdt van droge rijst, toch? Roer de rijst daarom regelmatig door en controleer of deze gaar is. Is al het water al weggekookt, maar de rijst nog niet gaar? Roer er dan 50ml extra water door. Herhaal dit evt. totdat de rijst wel goed gaar is.