



V2: Biologische kip piccata op basmatirijst

met courgette, kappertjes en citroen



20-30min



2 personen

Piccata is een Italiaans gerecht dat meestal met kalfsvlees of kip gemaakt wordt. Het vlees wordt gepaneerd, gebakken en geserveerd met een saus van citroen, kappertjes en boter. Onze versie met biologische kip krijgt een Aziatisch tintje doordat je er basmatirijst bij serveert. En we voegen ook nog wat courgette toe voor extra smaak en groente.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g basmatirijst
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 2 courgettes
- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse basilicum
- 2 biologische kipfilets
- 2 zakjes kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- vleesklopper
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 866kcal, vet 25.4g, koolhydraten 101.0g, eiwit 59.8g



1. Rijst koken

Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water. Schenk **400ml bouillon** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** en de **gedroogde abrikozen** toe aan de **bouillon**, draai het vuur helemaal laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Courgette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **courgette** 3-4min, bestrooi met een snuf peper en zout en schep de **bosui** erdoor.



2. Groente snijden

Snijd de **courgettes** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in dunne schijfjes. Pluk de **basilicumblaadjes** en hak ze fijn.



5. Kip aanbraden

Verhit een 2e middelgrote koekenpan met 1 el olijfolie op medium tot hoog vuur. Braad de **kip** in 1-2min per zijde stevig aan. Voeg de **knoflook**, **citroenschijfjes** en **kappertjes** toe en bak ca. 1min mee.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd **elke filet** in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** met een zware pan plat, tot een dikte van ca. 1cm. Wrijf de **filets** in met peper en zout.



6. Saus maken

Voeg 1el boter aan de **kip** toe en schenk de **rest van de bouillon** erbij. Laat het geheel 1-2min inkoken. Breng op smaak met peper, zout en **citroensap naar wens** en voeg evt. wat water toe als de pan te droog is. Roer de **rijst** los met **1tl citroenrasp**. Serveer de **rijst** met de **kip** en **groente** erop. Bedruppel met de **sous** uit de kippan en bestrooi met de **basilicum**.