



Juwelenrijst met gerookte kip

met knoflookyoghurt, noten en munt



ca. 25min



2 personen

Juwelenrijst is een Perzisch gerecht dat vaak op bruiloften en andere feesten wordt geserveerd. De rijst wordt op smaak gebracht met specerijen en getopt met gedroogd fruit en noten. Wij kiezen voor walnoten en cranberry's en doen er ook lekkere gerookte kipreepjes bij om er een volledige maaltijd van te maken. Wortel en ingelegde venkel zorgen vandaag voor je portie groente.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 25g walnoten ¹⁵
- 10g pistachenoten ¹⁵
- 1 wortel
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 zakje ras el hanout
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse munt
- 1x gerookte kipreepjes
- 25g gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- maatbeker

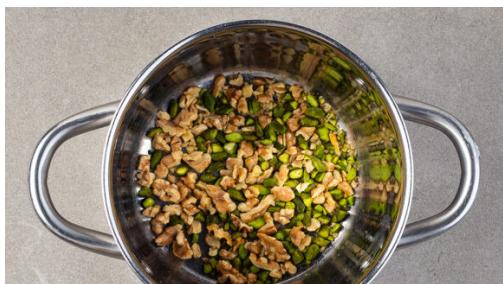
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 727kcal, vet 25.2g, koolhydraten 90.9g, eiwit 28.7g



1. Noten roosteren

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Verhit een 2e kleine kookpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** en **pistachenoten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen.



2. Wortel glaceren

Schil of schrob de **wortel** snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Doe ze in de 2e kleine kookpan met 1tl honing, 1el olijfolie en een snuf zout. Bedek voor de helft met water en breng het aan de kook. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat ca. 7min zachtjes pruttelen. Neem de deksel van de pan en kook nog 4-7min, tot alle vloeistof verdampt is.



3. Rijst koken

Voeg de **rijst**, de **gedroogde abrikozen** en de **ras el hanout** toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en kook 8-10min, tot de **rijst** gaar is en al het water opgenomen is. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Venkel inleggen

Snijdt de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes, verwijder de stronk en de steeltjes. Meng de **venkelreepjes** met 1tl honing, 2el (wittewijn)azijn en een snuf zout.



5. Yoghurt afmaken

Pel en hak de **knoflook** fijn en meng met de **yoghurt**.



6. Afmaken & serveren

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Verdeel de **rijst** over de borden en top met de **walnoten**, **pistachenoten**, **wortel**, **venkel**, **kipreepjes** en **cranberry's**. Bestrooi met de **munt** en serveer met de **knoflookyoghurt**.