

# DINNERLY



## XXL: Pittig rijstpannetje met kip met kleurrijke groentemix en yoghurt



ca. 35min



2 personen

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

- 4 kippendijfilets
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 500g verse nasigroente
- 400g jasmijnrijst
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik kidneybonen
- 1 kuipje yoghurt<sup>7</sup>

## 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 (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 755kcal, vet 23.4g, koolhydraten 105.9g, eiwit 28.9g



### 1. Vlees braden

Breng 800ml water aan de kook in een waterkoker. Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een grote koekenpan met 3el olijfolie op medium tot hoog vuur. Braad het **vlees** 2-3min per kant tot het lichtbruin is. Kruid met  $\frac{1}{4}$  van de **kruidenmix** en een  $\frac{1}{2}$ tl zout, neem dan uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



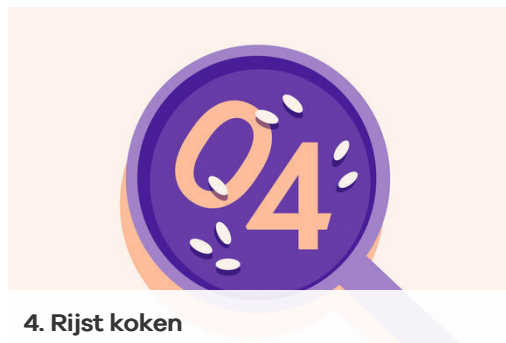
### 2. Groente bakken

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 **rest van de kruidenmix**,  $\frac{1}{2}$ tl 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.



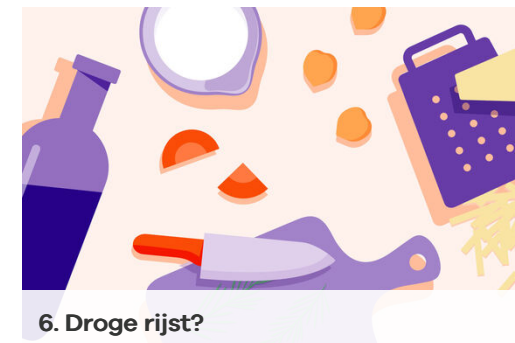
### 4. Rijst koken

Zet het vuur laag, roer de **bonen** door de **rijst**, leg het **vlees** erbovenop en laat 12-15min 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.