



Kruidige kip op linzen

met paprika, champignons en verse basilicum



ca. 40min



2 personen

Een vrolijk, bont bordje met malse kip, groene linzen en verse groente: dat klinkt goed! Je maakt er een fruitige tomatensaus met een Noord-Afrikaanse kruidenmix bij, wat voor spannende smaaksensaties zorgt. Top het geheel met verse basilicum en genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 1 blikje tomatenpuree
- 200g groene linzen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 250g champignons
- 2 kippendijfilets
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

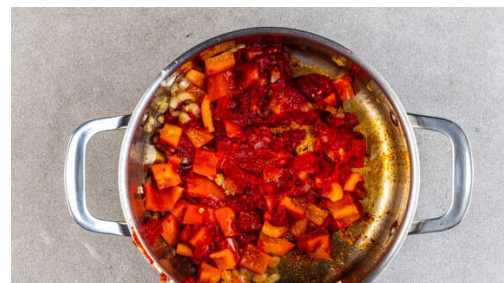
Voedingswaarde per portie

calorieën 793kcal, vet 26.7g, koolhydraten 84.3g, eiwit 48.0g



1. Ui fruiten

Breng in een waterkoker of kookpan 650ml water aan de kook. Pel de **ui** en snipper fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middellaag vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** toe en fruit in 5-6min glazig. Roer regelmatig.



2. Groente bakken

Pel de **knoflook** en hak fijn. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in grove blokjes. Voeg de **knoflook**, **paprika** en **tomatenpuree** toe aan de **ui** en bak 2-3min mee op medium tot hoog vuur.



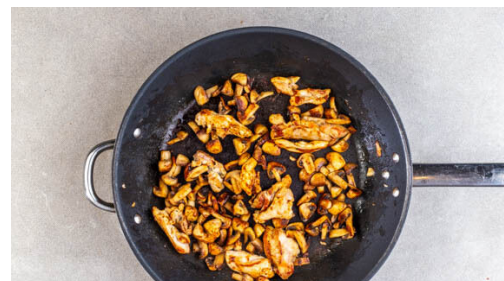
3. Linzen toevoegen

Spoel de **linzen** met koud water af in een zeef en laat uitlekken. Voeg de **linzen**, het **bouillonpoeder**, de **helft van de kruidenmix** en het kokende water toe aan de **groente**. Leg een deksel op de pan en laat op middellaag vuur 14-17min zachtjes koken.



4. Linzen afmaken

Haal de deksel van de pan, zet het vuur medium tot hoog en laat de **linzen** nog ca. 6min verder garen, tot het meeste van het vocht verdampt is en de **linzen** gaar zijn. Als de **linzen** toch nog niet gaar zijn, voeg dan nog wat water toe, leg de deksel er weer op en laat nog een paar minuten borrelen. Kruid met een flinke snuf peper.



5. Ingrediënten bakken

Schrob de **champignons** evt. schoon en snijd ze doormidden, grotere exemplaren in vieren. Dep het **vlees** droog en snijd in reepjes van 1-2cm. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **champignons** en het **vlees** toe met een flinke snuf zout en bak ca. 8min. Voeg de **rest van de kruidenmix** toe en bak nog ca. 1min.



6. Basilicum snijden

Pluk de **basilicumblaadjes** en snijd ze grof. Schep de **helft van de basilicum** en de **helft van het vlees en de champignons** door de **linzen**. Verdeel het **linzenpannetje** over de borden, schep de **rest van het vlees en de champignons** erop en bestrooi met de **rest van de basilicum**.