DINNERLY

Rijstpannetje met kruidige kip

met venkel en tomaat

20-30min 2 personen

Vandaag combineren we de anijsachtige venkel en frisse tomaat met zachte rijst. Een geweldig team van smaken en texturen waar je heel blij van wordt. Zeker als we er knapperig, gekruide kipstukjes bij doen! Dit wordt een goeie avond...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 venkel
- 1 ui
- 2 tomaten
- 150g jasmijnrijst
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 250g Italiaanse kipreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter [1]
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn [2]

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Melk (1), Zwaveldioxide en Sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 771kcal, vet 40.0g, koolhydraten 68.6g, eiwit 33.1g

1. Groente snijden

Halveer de **venkel** en verwijder de harde onderkant. Snij de **venkel** in blokjes van ca. 1cm. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Pel de **ui** en snipper klein.

2. Groente roerbakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **venkel**, **ui** en knoflook toe en roerbak 3-4min.

3. Tomaten toevoegen

Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij in blokjes. Voeg toe aan de kookpan en bak ca. 6min mee. Roer regelmatig en druk de **tomaat** een beetje aan zodat het **sap** eruit loopt. Kruid met een snuf peper en zout.

4. Rijst garen

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst**, het **bouillonpoeder** en 350ml water toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag. Laat 10-12min borrelen tot de **rijst** gaar is en het water opgenomen heeft. Roer regelmatig. Roer 1el boter en 1el balsamicoazijn door het gerecht. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.

5. Vlees bakken & serveren

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in 5-7min rondom goudbruin en gaar (zie ook **stap 6**). Verdeel het **rijstpannetje** en het **vlees** over de borden. Garneer evt. met het **venkelgroen**.

6. We gaan voor knapperig!

Om de kip lekker knapperig te krijgen, kun je de stukjes maar beter niet te veel storen. Schep het vlees af en toe om, maar laat het verder lekker bakken.

Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 808 11 85**
Bekijk de receptkaart online in je account op www.dinnerly.nl **#dinnerly**