

DINNERLY



Pittige kip op zachte rijst met paprika en veldsla



ca. 30min



2 personen

Vandaag wordt het heet! We maken namelijk een vurige marinade met chipotle-chilivlokken en brengen onze malse kipfilet daarmee op smaak. Geen zorgen, we compenseren de pittigheid met zachte rijst en frisse veldsla zodat je maaltijd wel lekker in balans blijft. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 paprika
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 kipfilet
- 50g veldsla

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el honing
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan of grillpan
- 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 657kcal, vet 24.8g, koolhydraten 68.9g, eiwit 36.5g



1. Paprika bakken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes en dan overdwars doormidden. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** 2-3min, tot ie wat zachter wordt.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst**, 300ml heet water en de **helft van het bouillonpoeder** (of meer naar smaak) toe aan de pan met paprika. Breng aan de kook, zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Vlees marineren

Maak een **marinade** van de **helft van de chilivlokken** (of meer naar smaak), de knoflook, 1el olijfolie, 1el azijn, 1el honing en een flinke snuf zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij in 2 **platte filets** en wrijf in met de **marinade**.



4. Vlees bakken

Verhit een droge, grote koekenpan (of grillpan) op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 3-4min per kant, tot het gaar is.



5. Afmaken en serveren

Klop een **dressing** van 2tl olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper, zout en suiker. Schep de **dressing** door de **sla**. Schep de **papikarijst** en **filets** op borden en serveer met de **salade**.



6. Dip erbij?

Als lekker romig contrast kun je bij deze pikante kip een dip serveren. Frisse yogurt met een snuf zout past bijvoorbeeld perfect, maar een lepel mayonaise is ook heerlijk. Zo maak je je gerecht wat milder.