

DINNERLY



Kip in romige champignonsaus op rijst met prei



30-40min



2 personen

Het is weer tijd voor een absolute klassieker: kip met champignons en een romige saus op een bedje van rijst. Meer is er eigenlijk niet nodig, want het culinaire genot spreekt voor zich. Als extraatje hebben we de rijst echter verfijnd met heerlijk verse gebakken prei en bosuitjes - nu mag er echt niets meer te wensen overblijven. Pak je mes en vork erbij, maak je klaar en smullen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 2 bosuien
- 150g jasmijnrijst
- 250g champignons
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje knoflook-kruidentmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 200ml melk ²
- 3el boter ²
- 4tl mosterd ³
- 2tl bloem ¹
- peper en zout

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1009kcal, vet 47.0g, koolhydraten 101.9g, eiwit 46.8g



1. Prei bakken

Kook 300ml water in een waterkoker. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Snij de **bosuien** in dunne ringen, leg ca. **1el groene bosui** opzij als garnering. Smelt 1el boter in een grote kookpan. Bak de **prei** en **resterende bosui** met een flinke snuf zout op middelhoog vuur in ca. 4min glazig.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** en 400ml kokend water toe aan de pan met **groente** en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



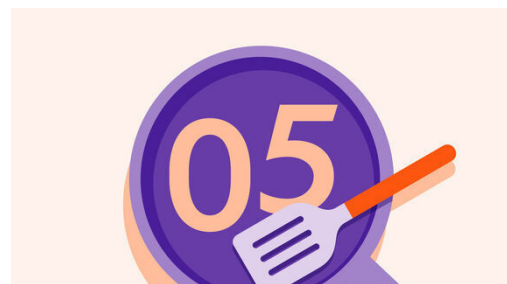
3. Champignons en kip bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten). Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **champignons** met een flinke snuf zout ca. 5min op medium tot hoog vuur. Dep het **vlees** droog en snij in dunne reepjes. Voeg toe aan de **champignons** en bak ca. 7min mee. Schep uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer.



4. Saus koken

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Smelt 1el boter in de gebruikte koekenpan. Bak de knoflook ca. 1min op middelhoog vuur, roer er 2tl bloem door en bak ca. 2min. Voeg de **kruidentmix** toe en roer door. Voeg al roerende beetje bij beetje 200ml melk en 4tl mosterd toe. Laat de **saus** zacht koken, tot hij een romige consistentie heeft. Breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Voeg het **vlees** en de **champignons** toe aan de **saus** en verwarm ca. 1-2min. Schep de **rijst met groente** op borden en verdeel het **vlees in romige champignonsaus** erover. Garneer met de **groene bosuiringetjes**.



6. Genoeg voor iedereen

Schuiven er onverwacht meer mensen aan tafel? Geen probleem. Je kunt gemakkelijk wat extra groente aan de saus toevoegen. Denk aan doperwtjes uit de vriezer. Of bak wat paprika of cherrytomaatjes mee met de champignons. Zo heb je meteen wat extra kleur!