

DINNERLY



Mexicaanse "groene kip" met tomatensalade en rijst



20-30min



2 personen

Geen zorgen! Deze kip is niet groen, alles eromheen is groen: de heerlijke paprikasaus met koriander waar de kip in geserveerd wordt. Die ingrediënten gaan heel goed samen met de zachte rijst en de frisse tomatensalade. Geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 2 tomaten
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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 764kcal, vet 26.7g, koolhydraten 90.9g, eiwit 37.3g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water 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.



2. Tomatensalade maken

Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in grove stukken. Klop een **dressing** van 1el witte azijn, 1el olijfolie en snufjes peper, zout en suiker. Meng dit met de **tomaat** en breng evt. verder op smaak met extra peper en zout. Zet opzij tot het serveren.



3. Groene saus maken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in grote blokjes. Pel de **ui** en snipper grof. Pel 1 teen knoflook en snij ook grof. Pak de staafmixer en pureer een **gladde saus** van de **paprika**, de **ui**, de **koriander incl. steeltjes**, de knoflook, 50ml water, 1el olijfolie, 1tl azijn en een flinke snuf peper en zout.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in stukjes van ca. 2cm. Kruid met een flinke snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in 2-3min rondom bruin.



5. Afmaken en serveren

Roer de **saus** door de **vleespan**, verhit en laat 2-3min zachtjes borrelen tot het **vlees** gaar is en de **saus** opgewarmd is. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **rijst** en **saus met kip** over de borden en serveer met de **tomatensalade**.



6. Mexicaanse pesto

Deze groene saus lijkt wel een soort Mexicaanse pesto. Als je saus over hebt, kun je die prima in de koelkast bewaren en morgen door gekookte pasta roeren – smaakt heerlijk!