

DINNERLY



Grieks citroenkippetje met rijst, bleekselderij en gemengde salade



30-40min



2 personen

Knapperige kip op zachte rijst – die combinatie werkt altijd, zeker als beide goede versterking krijgen! Je mengt bleekselderij door de rijst waardoor deze een frisse en kruidige smaak krijgt, en je voegt met citroen een frisse kick toe aan de kip. Nog wat groene salade erbij, en we zijn helemaal tevreden.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 onbehandelde citroen
- 1 ui
- 3 stengels bleekselderij⁹
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g biologische basmatirijst
- 100g mesclun

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan met deksel
- citruspers
- maatbeker
- waterkoker

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

ALLERGENEN

selderij (9), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 892kcal, vet 43.5g, koolhydraten 92.6g, eiwit 33.8g



1. Vlees braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid rondom met ½tl zout en flink wat peper. Halveer de **citroen** en snij **1 helft** in dunne schijven. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **citroenschijven** 1-2min aan. Vis ze uit de pan en bewaar voor straks. Bak het **vlees** 5-7min in de olie en het **citroenvocht** tot het goudbruin wordt.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn. Pel de **ui** en snipper fijn. Snij de **bleekselderij** in dunne boogjes. Kook 400ml water in de waterkoker.



3. Groente bakken

Haal het **vlees** uit de pan en zet op een bord opzij. Hou het vuur middelhoog en voeg de **ui**, **bleekselderij**, **kruidenmix** en knoflook toe. Bak 1-2min. Voeg dan de **rijst** toe en bak terwijl je blijft roeren tot de **rijst** glazig wordt.



4. Rijst garen

Giet 400ml heet water in de pan en roer om. Leg het **vlees** en de **citroenschijven** erop, leg een deksel op de pan en zet het vuur lager. Laat 14-17min zachtjes borrelen tot de **rijst** gaar is en het vocht heeft opgenomen.



5. Sla mengen

Pers de **andere citroenhelft** uit en breng het **rijstpannetje** verder op smaak met **citroensap** en peper en zout. Roer 1el balsamicoazijn door 1el olijfolie en meng dit door de **sla**. Kruid naar smaak met een snuf peper en zout. Verdeel het **vlees** en de **groenterijst** over de borden en serveer met de **sla**.



6. Garen kan even duren

Heeft de rijst al het vocht opgenomen, maar het smaakt nog altijd niet gaar? Geen zorgen: roer gewoon 2el water erdoor en laat nog even koken, en herhaal tot de rijst echt helemaal gaar is. Het helpt als het deksel de pan goed afsluit.