



Perzische auberginepilav met kip

en kaneel met kruidenyoghurt



20-30min



2 personen

De inspiratie voor dit recept haalde chef Martina van de fattee: een Libanees gerecht waarbij je alle smaken en ingrediënten in laagjes op het bord opbouwt. Om het je makkelijk te maken, bedacht ze een eenpansvariant. De frisse peterselieyoghurt brengt de smaken van gebakken kip, aubergine en kaneel bij elkaar, waardoor deze eenpansmaaltijd in één drizzle een heerlijk geheel wordt. Succes verzekerd!

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 aubergine
- 150g basmatirijst
- 1 sachet kaneel
- 2 tomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 5g verse peterselie
- 1 kuipje lobbige yoghurt van QARC⁷
- 1 sachet pijnboompitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- waterkoker
- zeef of vergiet
- maatbeker
- grote koekenpan met deksel

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

Kooktip

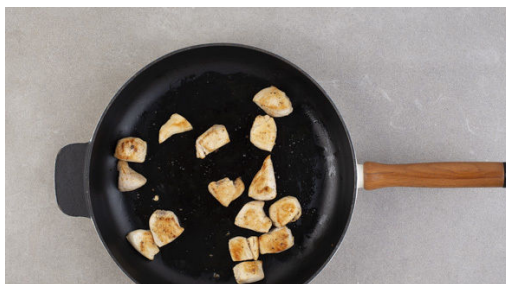
Als je nog tijd overhebt kun je de pijnboompitten in een kleine, droge koekenpan op matig vuur in 1-2min goudbruin roosteren. Let op, de noten kunnen snel verbranden!

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 611kcal, vet 15.2g, koolhydraten 70.3g, eiwit 43.8g



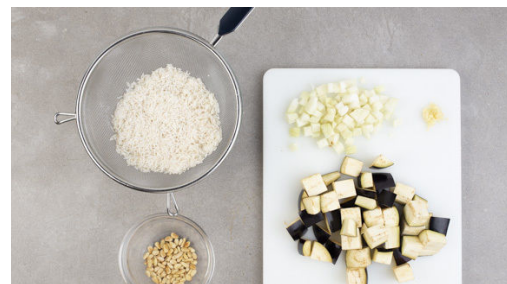
1. Kip bakken

Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **kipstukjes** met een snufje zout in 2-3min rondom goudbruin. Schep de **kip** op een bord en zet tot stap 5 opzij. De **kip** hoeft nog niet gaar te zijn.



4. Pilav starten

Voeg de **tomaten** met de **helft van het bouillonpoeder** en 400ml gekookt water aan de pan toe. Roer door en leg een deksel op de pan. Kook de **pilav** ca. 10min op laag vuur en roer heel af en toe door om ervoor te zorgen dat niks aankookt. Voeg evt. extra water toe.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is.



5. Kip toevoegen

Roer na 10min de **kipstukjes** door de rijst en kook 5-6min mee totdat de **kip** helemaal gaar is (**zie kooktip, links**). Proef en breng de **pilav** op smaak met peper, zout en evt. **kaneel**.



3. Smaakmakers bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout in 2min glazig. Voeg de **aubergine**, **rijst**, de **helft van de knoflook** en een **mespuntje kaneel** toe en roerbak 3min op matig vuur. Snijd de **tomaten** in grove stukken.



6. Toppings afmaken

Hak de **peterselie** grof. Roer de **rest van de knoflook**, 1/8tl zout en een snuf peper door de **yoghurt**. Schep de **pilav** op en besprenkel met de **yoghurt** en bestrooi met de **peterselie** en **pijnboompitten**.