

MARLEY SPOON



Kip in mangosaus

met broccoli en zachte rijst



20-30min



2 personen

Eenvoudige, heerlijke ingrediënten om een heerlijke, rijke maaltijd mee te maken: wat wil een mens nog meer?! Je roostert de broccoli lekker makkelijk in de oven, en terwijl die mals en gaar wordt bak je kip en bereid je een simpele mangosaus die oh-zo-lekker smaakt. Dit gaat een mooie avond worden!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 broccoli
- 1 kipfilet
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 pakje Indiase mangochutney
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter²
- 1el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- balsamicoazijn³

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 737kcal, vet 26.2g, koolhydraten 79.0g, eiwit 40.8g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). 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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus opzetten

Smelt 1el boter in dezelfde koekenpan op medium tot hoog vuur. Voeg 1el bloem en de **chutney** toe en bak ca. 1min terwijl je blijft roeren. Schep dan de **rest van de kruidenmix** en de **helft van het bouillonpoeder** erdoor.



2. Broccoli roosteren

Snijdt ondertussen de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd in blokjes. Hussel de **broccoli** om met 1el plantaardige olie, 1el balsamicoazijn en een flinke snuf zout. Leg in een ovenschaal en rooster 12-14min in de oven, tot de randjes bruin beginnen te worden.



5. Saus afmaken

Roer voorzichtig 200ml water en 1el balsamicoazijn door de **saus**, breng aan de kook en laat 1-2min borrelen, tot de **saus** wat gebonden is. Proef en breng verder op smaak met wat **bouillonpoeder**. Giet voor een extra smaakkick evt. het **vocht** dat uit de **rustende kip** is getreden bij de **saus**.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in de lengte doormidden. Wrijf het **vlees** rondom in met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-3min per kant tot het goudbruin is. Schep uit de pan en zet afgedekt opzij - de pan gebruiken we direct weer.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst**, het **vlees** en de **broccoli** over de borden en bedruip met de **saus**.