

DINNERLY



Malse kip met pinda's en groenterijst met rozijnen



ca. 25min



2 personen

Veel mensen denken dat een pinda een noot is, maar dat is niet zo. Het is namelijk een peulvrucht! Vandaag gebruiken we dit smakelijke peulvruchtje niet als krokante topping, maar we maken er een zelfgemaakte romige pindapasta van waar we de kip mee insmeren. Daarnaast serveren we een heerlijke groenterijst met als zoete toevoeging wat rozijnen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 25g rozijnen
- 1 wortel
- 1 courgette
- 50g gezouten pinda's ²
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 50ml melk ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Melk (1), Pinda's (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 948kcal, vet 48.1g, koolhydraten 82.7g, eiwit 42.5g



1. Rijst koken

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



2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel**. Snij de **wortel** en **courgette** in de lengte in kwarten en dan in smalle stukjes. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



3. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **wortel** en **courgette** 3-4min. Voeg dan de knoflook en 1el lichte azijn toe. Roer door en kruid de **groente** met een flinke snuf zout en een snuf peper. Haal de pan van het vuur en leg een deksel op de pan.



4. Vlees braden

Doe de **pinda's** in een hoge beker met 50ml melk en 1el plantaardige olie en pureer glad. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Besprenkel met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** ca. 3 min per kant. Bestrijk het dan aan weerszijden met de **pindasaus** en bak nog ca. 1min.



5. Serveren

Meng de **rozijnenrijst** door de **groente**. Proef of je nog wat peper en zout wil toevoegen. Serveer de **kip** op de **groenterijst**.



6. Spiets die kip!

Is kip op een spies lekkerder? Probeer het uit! Als je wat spiesen hebt liggen kun je er zelf iets moois van maken. Snij de kip in wat kleinere stukken en verdeel het vlees over een spies. Aan de slag!