

DINNERLY



Vurige harissakip uit de oven op rijst met groente en frisse tomaat



30-40min



2 personen

Vandaag serveren we heerlijke kipdrumsticks op luchtige rijst met wortel. Het vlees wordt in een zoete-pittige harissamarinade gewenteld, waardoor het een heerlijk aroma krijgt. Vervolgens bakken we het in de oven, zodat het super mals wordt. Als frisse topping voegen we ingelegde tomaat toe, die het kruidige gerecht lekker in evenwicht brengt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 4 drumsticks
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 tomaat
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje harissapasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter¹
- 1tl honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- waterkoker
- maatbeker & zeef
- bakkwast

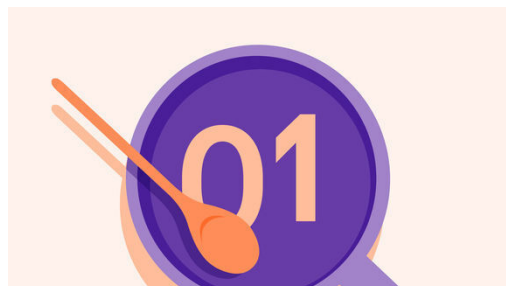
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

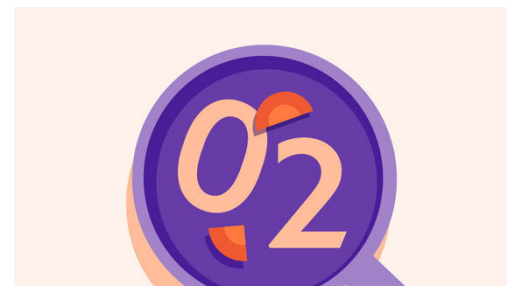
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 750kcal, vet 32.0g, koolhydraten 73.3g, eiwit 39.0g



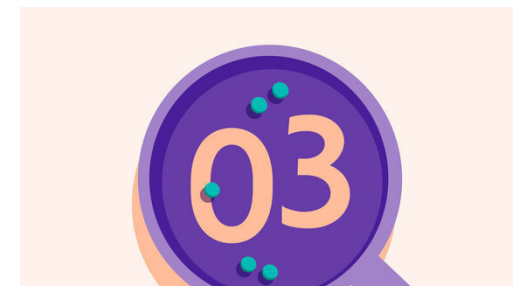
1. Drumsticks bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Was de **rijst** grondig in een zeef. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het in met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Leg het **vlees** op een bakplaat met bakpapier en bak het ca. 25min in de oven, tot je het marineert in **stap 5**.



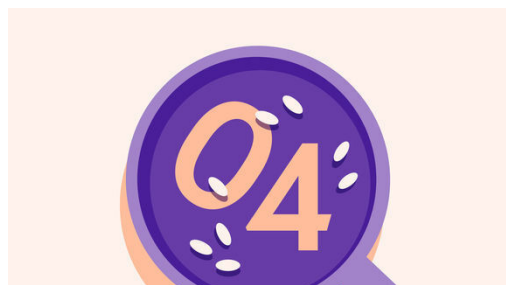
2. Groente snijden

Breng 300ml water aan de kook in een waterkoker. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Schil of schrob de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Verwijder de harde kern uit de **tomaat** en snij het **vruchtvlees** in grote stukjes.



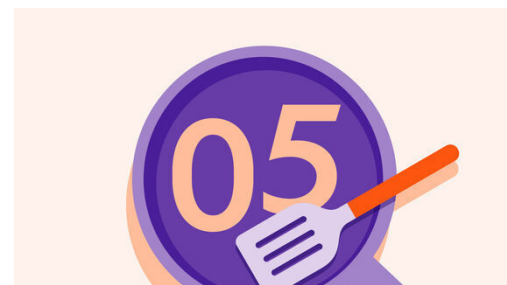
3. Groente bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan. Voeg de **wortel**, **ui** en knoflook toe met een snuf zout en bak ca. 2min op middelhoog vuur. Meng ondertussen de **tomaat** met 1el witte azijn en een snuf zout en suiker, en zet opzij.



4. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan de pan met **groente** en bak ca. 1min mee. Schenk het gekookte water met de **helft van het bouillonpoeder** erbij en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan, zet het vuur lager en laat 12-14min zachtjes koken, tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **groenterijst** afgedekt rusten. Kruid met een snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Maak een **marinade** van de **harissa**, 1tl honing en een snuf peper en zout. Bestrijk het **vlees** met de **marinade** en bak het nog 5-10min, tot het gaar is. Schep de **harissakip** en **groenterijst** op borden en garneer met de **tomaat**.



6. Hou je van tomaat?

Om je groenterijst nog wat meer tomatenaroma te geven kun je 'm verder op smaak brengen met wat tomatenpuree. Voeg 1el tomatenpuree toe aan de pan met groente in stap 3 en bak ca. 1min mee, daardoor wordt de smaak nog intenser.