



Mexicaanse rijstschotel met kip

en paprika met gesmolten kaas



ca. 30min



2 personen

Er zijn van die dagen dat je het jezelf lekker makkelijk wil maken. Geen gedoe met drie verschillende pannen op het vuur of een enorme afwas na afloop. Vandaag doe je alles gewoon in één pan. En na wat minimale inspanning van jouw kant, maakt de oven het gewoon voor je af. Ideaal, toch?

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 1 zakje Tex Mex-kruiden
- 150g basmatirijst
- 1 blikje maïs
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x kipstukjes
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas⁷
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- grote koekenpan met deksel
- zeef
- maatbeker
- waterkoker
- evt. ovenschaal

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 799kcal, vet 24.5g, koolhydraten 85.0g, eiwit 53.3g



1. Groenten snijden

Verhit de oven voor op 220C. Breng 300ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Hak de **tomaten** grof. Hak de **koriander** zonder harde stelen grof.



2. Groenten bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote, ovenvaste hapjespan (of anders een gewone) op hoog vuur. Voeg de **ui** en **paprika** met een snuf zout en de **Tex Mex-kruiden** toe. Bak ca. 3min.



3. Rijst toevoegen

Was de **rijst** grondig in een zeef en roer het door de **gebakken groenten**. Voeg de **maïs** met het gekookte water, de **helft van het bouillonpoeder**, de **tomaten**, **kip** en **1/3e van de koriander** aan de pan toe. Roer door, leg een deksel op de pan en laat ca. 5min pruttelen.



4. Ovenschotel bakken

Zet de pan 15-20min in de oven, tot de **rijst** gaar is en het water is opgenomen. Verwijder de deksel niet. Als je geen ovenvaste pan hebt, kun je een middelgrote ovenschotel gebruiken.



5. Ovenschotel gratineren

Haal na 15-20min de deksel van de pan (pas op, heet!) en verdeel de **kaas** over de **schotel**. Bak nog eens 3-5min onafgedekt in de oven, tot de **kaas** is gesmolten.



6. Limoen snijden

Snijd de **limoen** in partjes. Serveer de **rijstschotel** bestrooid met de **rest van de koriander** en de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.