

DINNERLY



Hartige kip in tomatensaus met paprika en rijst



ca. 25min



2 personen

Als het met de kip maar goed zit, toch? En met deze kip in heerlijke Griekse tomatensaus zit alles helemaal snor. Lekker, verrassend, kleurrijk en gezond, op een zacht bedje van heerlijke jasmijnrijst. Dat makkelijk koken zo lekker kan zijn...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 kipfilet
- 1 zakje Griekse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- bloem¹
- tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

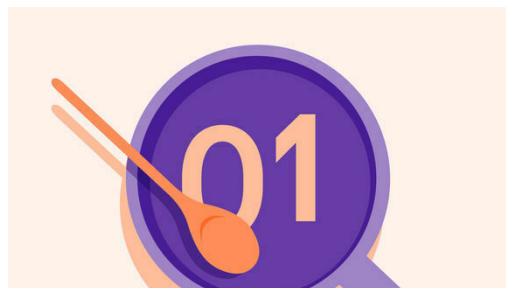
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

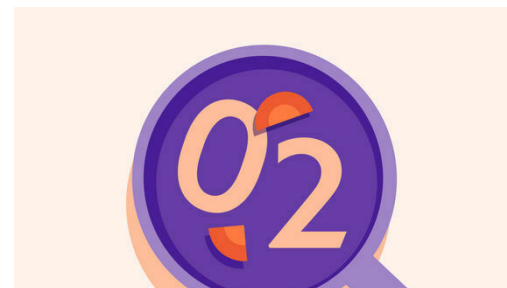
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 600kcal, vet 14.2g, koolhydraten 79.3g, eiwit 36.2g



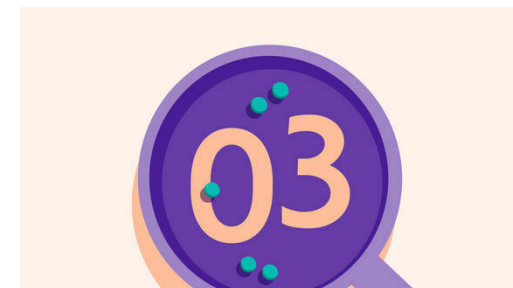
1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan 300ml water met een snuf zout aan de kook. Spoel de **rijst** in een zeef onder stromend water af tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** aan het kokende water toe, leg een deksel erop en kook op de laagste stand 10-12min tot het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



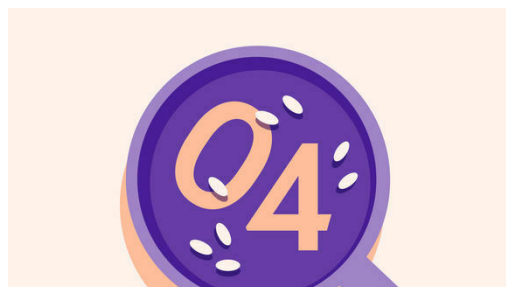
2. Groenten snijden

Snij de **paprika** in kwarten, verwijder de kern en snij in dunne reepjes. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij in dunne schijven. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne ringen. Pel 1 **teen knoflook** en snij in dunne plakjes.



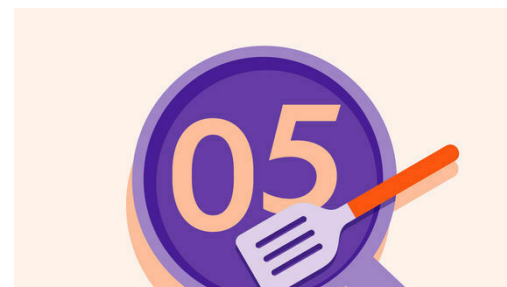
3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** met keukenpapier droog en snij in hapklare stukjes (zo'n 1,5cm breed). Bestrooi met een flinke snuf zout. Doe dan 1-2el bloem op een bord en wentel de **kip** er doorheen.



4. Kip en groenten bakken

Verwarm 2el olijfolie in een grote koekenpan. Bak dan de **kip** 2-3min op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak ca. 3min mee. Af en toe roeren.



5. Saus maken en serveren

Voeg nu de **knoflook**, **2/3 van de kruidenmix** en 2el ketchup toe. Roer door en voeg de **tomaten** toe. Leg het deksel erop en laat 3-5min zachtjes koken tot alles gaar is. Als de **saus** wat te dik wordt, kun je een paar lepels water toevoegen. Op smaak brengen met peper, zout en evt. nog wat van de **kruidenmix**. Schep eerst **rijst** op de borden en dan de **kip** en **groenten**.



6. Een gezonde gloed

De schaal van Scoville geeft aan hoe pittig iets is. Melk is 0, cayenne is 40.000, en wat 15.000.000 is willen we liever niet weten. Dit gerecht is heel geruststellend, maar qua scherpte staat het onderaan de schaal. Voor het opschroeven van de hitte kun je wat sambal, rode peper of sriracha gebruiken – zet het evt. gewoon op tafel zodat iedereen zelf Scovilles kan toevoegen.