



Kip-piccata op basmatirijst

met courgette, kappertjes en citroen



20-30min



2 personen

Piccata is een Italiaans gerecht dat meestal met kalfsvlees of kip gemaakt wordt. Het vlees wordt gepaneerd, gebakken en geserveerd met een saus van citroen, kappertjes en boter. Onze versie met kip krijgt een Aziatisch tintje doordat je er basmatirijst bij serveert. En we voegen ook nog wat courgette toe voor extra smaak en groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g basmatirijst
- 25g gedroogde dadels
- 2 courgettes
- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- 10g verse basilicum
- 1 kipfilet
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 744kcal, vet 18.9g, koolhydraten 105.2g, eiwit 39.5g



1. Rijst koken

Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water. Schenk **400ml bouillon** in een kleine kookpan en breng aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** en de **dadels** toe aan de **bouillon**, draai het vuur helemaal laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Courgette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** 3-4min, bestrooi met een snuf zout en peper en schep de **bosui** erdoor.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgettes** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in dunne schijfjes. Hak de **basilicum incl. steeltjes** fijn.



5. Kip aanbraden

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 1-2min per zijde stevig aan. Voeg de **knoflook**, **citroenschijfjes** en **kappertjes** toe en bak ca. 1min mee.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** met een zware pan plat, tot een dikte van ca. 1cm. Wrijf de **filets** in met zout en peper.



6. Saus maken

Voeg 1el boter aan de **kip** toe en schenk de **rest van de bouillon** erbij. Laat het geheel 1-2min inkoken. Breng op smaak met zout, peper en **citroensap naar wens** en voeg evt. wat water toe als de pan te droog is. Roer de **rijst** los met **1tl citroenrasp**. Serveer de **rijst** met de **kip** en **groenten** erop. Bedruppel met de **saus** uit de kippan en bestrooi met de **basilicum**.