

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. We maken er een zelfgemaakte romige pindapasta van waar we de kip mee insmeren. Daarnaast serveren we een heerlijke groenterijst met als zoetje wat rozijnen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g basmatirijst
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 wortel
- 1 courgette
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 50ml melk ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

pinda's (5), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 919kcal, vet 37.5g, koolhydraten 103.0g, eiwit 38.6g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg deze samen met de **rozijnen** toe aan de pan met kokend water. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-12min tot al het water opgenomen is en de rijst gaar is. Laat nog vijf minuten zonder vuur eronder staan.



2. Groenten snijden

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



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olie. Fruit de **wortel** en **courgette** 3-4 min. Voeg dan de knoflook en 1-2el azijn toe. Roer en breng op smaak met 2-3 snufjes zout en 1 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 maatbeker met 50ml melk en 2el plantaardige olie en pureer glad. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 gelijke stukken**. Besprenkel met een snuf zout en peper. Verhit 2el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** aan weerskanten ca. 3 min. Bestrijk het **vlees** aan weerszijden met de **pindasaus** en bak nog ca. 1 min.



5. Serveren

Verwarm indien nodig de pan met **groenten** weer even. Meng de **rijst** en **rozijnen** door de **groenten** en breng op smaak met zout en peper. Serveer de **kip** op de **groenten-rijst**.



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!