

DINNERLY



West-Afrikaanse kip in pindasaus met rijst en frisse komkommersalade



30-40min



2 personen

Pindasaus is geliefd in een heel scala aan cuisines. In Nederland kennen we het vooral uit Indonesisch eten, maar voor dit gerecht heeft onze chef Jessica zich laten inspireren door diverse West-Afrikaanse keukens. De pindasaus wordt verrijkt met pittige harissa en dan over malse kip en zachte zoete aardappel gegoten. Dit serveer je met zachte rijst en een knapperige komkommersalade. Wat wil je nog meer?!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 2 kippendijfilets
- 1 zoete aardappel
- 50g pindakaas ⁵
- 1 zakje harissa
- 1 minikomkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 925kcal, vet 46.4g, koolhydraten 91.6g, eiwit 34.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Snij de **filets** doormidden en kruid met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige. Bak de **kip** ca. 2min per kant, schep uit de pan en zet opzij. Snij de **aardappel mét schil** in blokjes van ca. 1cm. Verhit opnieuw de koekenpan en bak de **aardappel** op middelhoog vuur kort op.



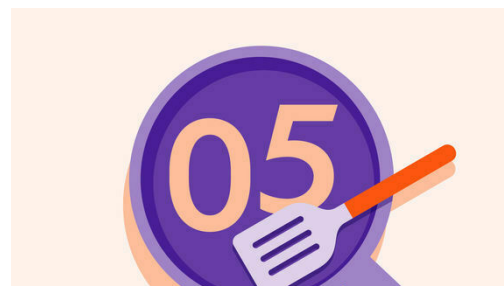
3. Pindasaus maken

Pel en snij 1 teen knoflook grof. Roer 1el bloem door 300ml water. Zet het vuur onder de koekenpan lager, voeg de knoflook toe aan de **aardappel** en bak ca. 30sec mee. Roer de **pindakaas**, de **harissa**, de **kip** en het waterbloemmengsel erdoor en laat 10-15min zachtjes koken.



4. Salade maken

Snij de **komkommer** in plakjes van ca. 0,5cm dik. Meng met 1el olijfolie, 1el azijn en 1/2tl zout.



5. Afmaken en serveren

Roer de **rijst** los met een vork. Serveer de **kip** in **pindasaus** met de **rijst** en de **komkommersalade**.



6. Meer crunch, meer crunch!

Als je een pinda-fan bent, heb je vast wel een handje pinda's in een keukenkastje liggen. Voor wat extra crunch kun je deze fijnhakken en op het laatst door de saus roeren, of bij het serveren over de borden strooien.