



West-Afrikaanse Jollof-rijst

met kipstuckjes en broccoli



30-40min



2 personen

Deze West-Afrikaanse klassieker heeft de afgelopen tijd flink wat naamsbekendheid gekregen, dus wij vonden het hoog tijd voor een Marley Spoon-versie. Jollof-rijst zit bomvol smaak, omdat je de rijst in een bouillon van tomaten en specerijen kookt. In West-Afrika eet men de rijst zowel doordeweeks als bij feestelijke gelegenheden. Jollof-rijst heeft overigens ook een eigen dans om de ervaring compleet te maken.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 verse chilipeper
- 1x broccoli
- 1 bosui
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 200g voorgekookte bruine rijst
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1 komkommer
- 1 pakje vegetarische kipstuckjes ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- aluminiumfolie

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

Allergenen

soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

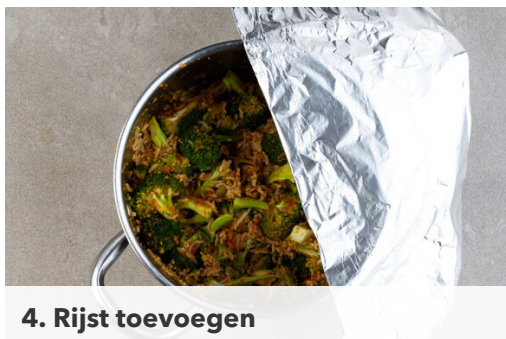
Voedingswaarde per portie

calorieën 802kcal, vet 27.6g, koolhydraten 106.3g, eiwit 32.5g



1. Saus pureeren

Verwijder de kern en snijd de **paprika** en **tomaten** in vieren. Pel de **ui**, snijd **1 helft** doormidden en hak de **andere helft** fijn. Doe de **tomaat**, de **kwarten ui**, de **helft van de paprika**, de **helft van de chilipeper** en 1/2tl zout in een (maat)beker en pureer glad. Voeg evt. wat water toe.



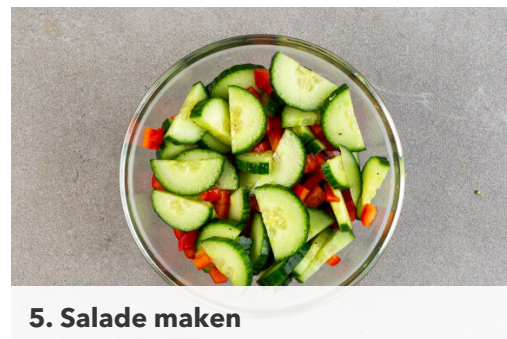
4. Rijst toevoegen

Voeg de **rijst**, **broccoli**, **2/3e van de Provençaalse kruiden**, 1/2tl zout en 150ml water toe. Bedek de pan met aluminiumfolie en leg er een deksel op. Laat de **rijst** 16-18min zachtjes koken op middellaag vuur. Neem voorzichtig de deksel en de aluminiumfolie van de pan en roer de **rijst** los met een vork. Breng op smaak met zout en 1tl azijn.



2. Groenten snijden

Snijd de **broccoli** in roosjes en de **stronk** in blokjes. Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart van elkaar in ringen.



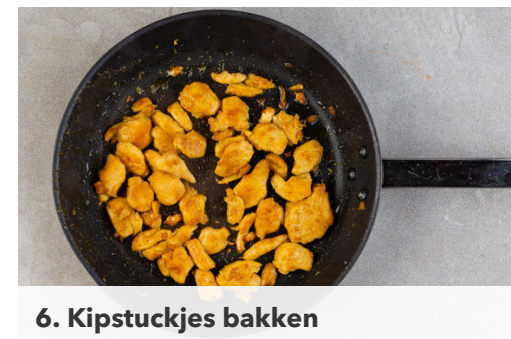
5. Salade maken

Snijd de **rest van de paprika** in blokjes. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Meng de **paprika** en **komkommer** met 1el olijfolie en 1el azijn en breng de **salade** op smaak met zout en peper.



3. Bouillon maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el olie. Voeg de **witte bosuiringen**, de **gehakte ui** en de **helft van de curry-madraskruiden** toe en bak 1min. Draai het vuur hoger en voeg de **paprika-tomatenpuree** toe. Bak nog 2min, voeg 2el olie toe en laat ca. 2min pruttelen.



6. Kipstuckjes bakken

Hussel de **kipstuckjes** om met de **rest van de curry-madraskruiden**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **kipstuckjes** 3min per kant zonder ze te bewegen. Serveer de **kipstuckjes** met de **Jollof-rijst** en bestrooi met de **groene bosuiringen**.