

6. Kip-rijstpannetje

Aantal personen: 4

- • 250 gram (zilvervlies)rijst
- • 1 middelgrote ui
- • 1 kleine rode, 1 kleine groene en kleine gele paprika
- • 1 vleestomaat (ca. 200 gram)
- • 4 kipfilets (ca. 500 gram)
- • 1 teen knoflook
- • zout en peper
- • ½ tl paprikapoeder
- • 2 eetlepels olijfolie
- • 1 bosje peterselie

Kook de rijst droog en gaar in water met zout naar smaak volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Snipper intussen de ui en snijd de schoongemaakte paprika in reepjes. Ontvel de tomaat en snijd deze in blokjes. Snijd de kipfilet in grove stukken en pel de knoflook.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin de stukken kip ca. 5 minuten. Pers dan de knoflook erboven uit en breng het vlees op smaak met peper, zout en wat paprikapoeder. Smelt de olijfolie in dezelfde pan, voeg de uisnippers en paprikareepjes toe en bak deze op laag vuur, ca. 5 minuten. Voeg daarna de rijst en tomatenblokjes toe en breng het geheel op smaak met peper, zout en de rest van het paprikapoeder. Leg dan de stukken kipfilet erop, doe het deksel op de pan en laat het geheel in ca. 10 minuten door en door heet en gaar worden.

Knip intussen de gewassen peterselie in een kopje fijn en strooi deze vlak voor het serveren over het gerecht.

Bevat per portie van 225 gram: 270 kcal.