

Kip- rijstpannetje

www.kookjemee.nl

Kip-rijstpannetje

Aantal personen: 4

Bereidingstijd in minuten: ca 50

Ingredienten:

250 gr (zilvervlies)rijst

1 middelgrote ui

1 kleine rode, groene en gele paprika

1 grote vleestomaat

500 gr kipfile

1 teen knoflook

2 eetl olie

zout en peper

halve theel paprika poeder

Bereidingswijze:

Kook de rijst zoals op de verpakking staat.

De ui snipperen,

de paprikas in reepjes snijden,

de tomaat ontvellen en in blokjes snijden.

De kip in grove stukken snijden.

De knoflook pellen.

Verhit de olie in grote koekenpan en bak hierin de kip ca 5min.

Pers de knoflook erboven uit,

maak de kip op smaak met zout, peper en de paprikapoeder.

Haal de kip uit de pan en houd warm.

Smelt de boter in de pan en bak de ui en paprika op een laag vuur ca 5min.

De rijst en de tomaatblokjes toevoegen evt nog wat op smaak maken met peper, zout en paprika poeder.

Leg de stukjes kip op de rijst en laat het geheel in ca 10 min gaar worden.

Was de peterselie en hak hem fijn.

Strooi over het gerecht.



is .