



Snelle rijstschotel met kip en groenten

met spekjes en verse krulpeterselie



Kipfiletstukjes ✨



Gerookt paprikapoeder



Gemalen komijnzaad



Spekblokjes ✨



Knoflookteen



Basmatirijst



Groentemix ✨



Gemalen kurkuma



Tomaat ✨



Verse krulpeterselie ✨

Totaal voor 2 personen:
25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Calorie focus

Eet binnen 3 dagen

Family

Dit recept is geïnspireerd op paella, een rijstgerecht dat zijn oorsprong vindt in Valencia, waar het vooral met konijn en kip wordt gegeten. Traditioneel wordt paella boven een vuur van hout van de sinaasappelboom gemaakt. Voor deze snelle variant met kip en groenten gebruik je smaakmakers als paprikapoeder en kurkuma. Zo staat deze versie sneller op tafel dan het origineel en ontbreekt het zeker niet aan smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom en grote hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **snelle rijstschotel met kip en groenten**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Meng in een kom de **kipstukjes** met per persoon ½ el olijfolie, ¼ tl **gerookt paprikapoeder** en ½ tl **gemalen komijnzaad**.



2 KIP EN SPEK BAKKEN

Bak de **kip** en **spekblokjes** in een grote hapjespan zonder olie of boter op middelhoog vuur in 5 – 6 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart - de **kip** hoeft nog niet gaar te zijn.



3 KNOFLOOK FRUITEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Fruit de **knoflook** 2 minuten in dezelfde hapjespan op laag vuur. Voeg de **rijst** toe en bak 1 minuut mee.



4 RIJST KOKEN

Voeg de **groentemix**, 1 tl **kurkuma** per persoon, ¼ tl gerookt **paprikapoeder** per persoon en de bouillon toe aan de pan met **rijst**. Kook, afgedekt, in 15 minuten gaar op middelhoog vuur. Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg na 10 minuten de **tomaat**, **kip** en **spekblokjes** toe. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te droog wordt. Breng op smaak met 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.



5 KRULPETERSELIE SNIJDEN

Snijd intussen de **krulpeterselie** grof.



6 SERVEREN

Verdeel de rijstschotel over de borden en garneer met de **krulpeterselie**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipfiletstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spekblokjes (g) *	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Groentemix (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Visbouillon (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2605 / 623	310 / 74
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,6
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	10,8	1,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	4,6	0,5

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

TIP: Let je op je zoutinname? Gebruik dan per persoon ⅓ bouillonblokjes voor 375 ml kokend water.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

