

# Pittige rijst met kip



 Bereiden in: Wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 2 kipfilets
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 2 rode chilipepers
- 1 groene paprika
- 3 el. arachideolie
- 1 el. garam masala
- 1/2 tl. kurkuma
- 1/2 tl. korianderpoeder
- 225 gram basmatirijst
- 1 el. tomatenpuree
- 750 ml. kippenbouillon
- sap van een 1/2 citroen

## Voedingswaarde

- 560 kcal / 2350 kj
- 14 gram vet
- 55 gram eiwit
- 51 gram koolhydraten
- 3 gram vezels

## Wist u dit

*Garam masala is een kruidenmengsel uit India en bestaat uit gemalen kruidnagels, kaneel, kardamom, kummel, peper, koriander en vaak nog wat andere specerijen.*

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Pittige rijst met kip

## Bereiding

- 1 Snijd de kipfilet in blokjes. Pel de ui en de knoflook en snijd fijn. Halveer de chilipepers in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd fijn. Maak de paprika schoon en snijd in stukjes.
- 2 Verhit de olie in een wok. Fruit de ui ca. 5 min. Voeg de knoflook, de chilipepers en de specerijen toe en fruit ze 1 min. mee. Voeg blokjes kipfilet en stukjes paprika toe. Zet het vuur hoog en roerbak het mengsel tot de blokjes kip goudbruin zijn. Voeg de rijst, tomatenpuree en de bouillon toe en breng aan de kook.
- 3 Zet het vuur lager. Laat het geheel ca. 20 min. zachtjes doorkoken met een deksel op de pan tot de kip zacht is en de vloeistof volledig is opgenomen. Roer af en toe goed door. Roer er het citroensap door en serveer heet.

## Kooktips

Als de bouillon te snel verdampt, kunt u in stap 3 nog een beetje water of bouillon toevoegen.

## Serveren

Serveer hierbij mango- of muntchutney. Geef er thee bij te drinken en wat vers fruit als dessert.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)