



Kipstooft met rijst, champignons en tomaat

Een smeuge eenpansstooft waarbij de rijst mee gaart in de kippenbouillon en zo alle smaak van kip, champignons en tomaat opzuigt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	35'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 4 kipfilets (ca. 600 gr), in blokjes van 2 cm
- 250 gr champignons, in plakjes
- 2 rijpe tomaten, in blokjes
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 200 gr langkorrelige rijst, ongekookt

500 ml kippenbouillon
1 kl paprikapoeder
1 kl gedroogde oregano
Zout en peper naar smaak
2 el olijfolie
Een handvol verse peterselie of basilicum, fijngehakt

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een ruime, diepe pan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook gedurende 3 tot 4 minuten tot ze zacht en geurig zijn, zonder te kleuren.
2. Voeg de kipblokjes toe en bak ze rondom goudbruin aan gedurende 4 tot 5 minuten. Kruid lichtjes met zout en peper.
3. Voeg de champignons toe en bak nog 3 minuten mee tot ze slinken en hun vocht loslaten.
4. Roer de tomatenblokjes, het paprikapoeder en de oregano erdoor. Laat het geheel 5 minuten zachtjes sudderen tot er een licht sausje vormt. Kruid bij met zout en peper.
5. Schep de ongekookte rijst erdoor en roer goed zodat elke korrel bedekt is met het vet en de saus.
6. Giet de kippenbouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat 18 tot 20 minuten zachtjes stoven tot de rijst gaar is en de bouillon volledig opgenomen is.
7. Haal de pan van het vuur en laat nog 5 minuten rusten met het deksel op de pan. Werk af met de fijngehakte peterselie of basilicum en dien onmiddellijk op.

Tip

Roer tijdens het stoven zo weinig mogelijk in de rijst, anders wordt ze plakkerig. Controleer op het einde of de rijst gaar is en voeg indien nodig een scheutje extra bouillon toe als het vocht te vroeg opgenomen is.

Lekker met

Een frisse groene salade of gestoomde seizoensgroenten

Dranktip

Een lichte droge witte wijn zoals een Pinot Grigio past uitstekend bij de zachte smaken van dit gerecht.

