



Gestoofde kip met champignons, tomaat en rijst

Een eenvoudig eenpansgerecht waarbij malse kipfilet zachtjes gaart in een geurige saus van champignons en tomaat, geserveerd op een bed van luchtige rijst.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	40'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

4 kipfilets (elk ongeveer 150 gr)
250 gr champignons, in plakjes
2 rijpe tomaten, in blokjes
300 gr langkorrelige rijst
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 ui, gesnipperd

2 el olijfolie
500 ml kippenbouillon
peper en zout
handvol verse peterselie, fijngehakt

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een ruime, diepe pan op middelhoog vuur. Kruid de kipfilets aan beide kanten met peper en zout. Bak ze rondom goudbruin, ongeveer 3 minuten per kant. Haal de kipfilets uit de pan en leg ze even apart op een bord.
2. Fruit in dezelfde pan de gesnipperde ui en de knoflook op middelhoog vuur tot ze glazig en geurig zijn, ongeveer 3 minuten. Voeg de champignons toe en bak ze op hoog vuur tot al het vocht verdampt is en ze mooi goudbruin kleuren, ongeveer 5 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes toe en laat ze 3 minuten meestoven tot ze beginnen uiteen te vallen. Breng op smaak met peper en zout.
4. Leg de kipfilets terug in de pan en giet de kippenbouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat alles zachtjes sudderen met een deksel schuin op de pan tot de kip volledig gaar is, ongeveer 20 tot 25 minuten.
5. Kook ondertussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat even uitdampen.
6. Schep de rijst op de borden, leg er een kipfilet op en lepel er royaal saus met champignons en tomaat over. Werk af met verse peterselie.

Tip

Gebruik kippendijen in plaats van kipfilet voor een nog sappiger en smaakvollere bereiding. Verleng de suddertijd dan met 5 minuten.

Lekker met

Een frisse groene salade

Dranktip

Een licht glas witte wijn of een glas plat water met een schijfje citroen.