

Kip-rijstpannetje

▣ Ingrediënten: 4 personen

- 400 g kipfilet
- 300 g rijst
- 2 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 1 ui
- 1 teenje look
- olijfolie
- paprikapoeder
- peterselie
- peper + zout

▣ Bereiding:

1. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
2. Giet in een zeef en laat goed uitlekken.
3. Snipper ondertussen de ui fijn.
4. Snij de paprika in reepjes en de tomaat in blokjes.
5. Snij de kipfilet in grove stukken.
6. Verhit de olijfolie in een grote pan
7. Voeg de stukjes kip toe en laat 5 minuten bakken.
8. Pers de knoflook erboven uit.
9. Breng het vlees op smaak met peper, zout en paprikapoeder.
10. Neem het vlees uit de pan en houd warm.
11. Gebruik dezelfde pan om de ui en de paprikareepjes zo'n 5 minuten in te bakken.
12. Voeg de rijst en de tomatenblokjes toe en breng op smaak met paprikapoeder.
13. Leg de stukjes kipfilet erbovenop, zet het deksel op de pan.
14. Laat het geheel op een klein vuur 10 minuten verder garen.
15. Werk af met fijngesnipperde peterselie.