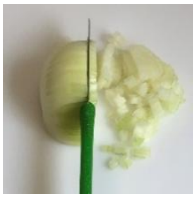
Wortelen kip rijst

Wat heb je nodig

2 winterwortelen
150 gram kipfilet
200 gram rijst
1 ui
360 ml water
100 ml water
1 mespuntje peper
1 mespuntje zout
50 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
1 eetlepel olie

Was de wortelen als er grond of zand aan zit.
Schil de wortelen en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de wortelen in dunne plakjes.



Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.
Snijd de kipfilet in kleine stukjes.
Leg ze op een bord en strooi de peper en het zout erover.

Was de rijst in een zeef en laat even uitlekken.
Doe de rijst en 260 ml water in een pan.
Zet de pan op de kookplaat.
Kook de rijst volgens het recept.

Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de kipfilet in de hapjespan.
Bak de kipfilet al omscheppend 3 minuten.

Doe de ui en de plakjes wortel bij de kipfielt.
Meng alles goed door elkaar.
Bak het al omscheppend 5 minuten.

Schenk 100 ml water in de hapjespan.
Doe er 25 gram geraspte kaas bij.
Schep alles goed door elkaar.
Zet de kookplaat op de laagste stand.

Doe het deksel op de pan.
Laat het 15 minuten zachtjes koken, tot de wortelen gaar zijn.
Doe de gekookte rijst in de hapjespan en meng het door elkaar.
Dien het gelijk op met de rest van de geraspte kaas.