

Bloemkoolrijst kip pesto

Wat heb je nodig

400 gram bloemkoolrijst
200 gram kipfilet
½ paprika
2 lente-uitjes

2 eetlepels pesto
2 theelepels cajunkruiden
2 eetlepels olie



Was de paprika, snijd hem door de helft en haal de zaden eruit.
Snijd de paprika in kleine stukjes.
Was de lente-uitjes en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.



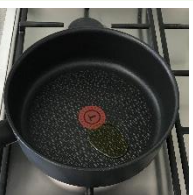
Snijd de kipfilet in blokjes en leg ze op een bord.
Strooi de cajunkruiden over de kip.
Meng het goed door elkaar.



Doe 1 eetlepel olie in de hapjespan.
Zet de hapjespan op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de kipfilet in de hapjespan.



Bak de kipfilet al omscheppend 5 minuten.
Zet de kookplaat uit.
Schep de kipfilet op een bord.
Doe 1 eetlepel olie in de hapjespan.



Zet de hapjespan weer op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de paprika en de lente-uitjes in de hapjespan.
Bak het al omscheppend 3 minuten.



Doe de bloemkoolrijst in de hapjespan.
Meng het door elkaar.
Bak het al omscheppend 5 minuten.



Doe de gebakken kip in de hapjespan.
Schep de pesto erbij en meng alles goed door elkaar.
Laat het nog 2 minuten meewarmen.
Lekker met een groene salade.