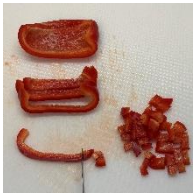


Rijst kip tomaat

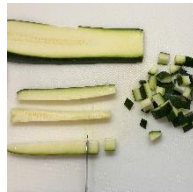
Wat heb je nodig

125 gram kipfilet
100 gram rijst
1 kleine courgette
1 rode paprika
1 kleine ui
1 blik tomatenblokjes

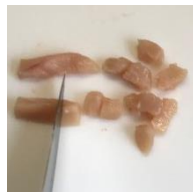
1 teentje knoflook
1 laurierblad
200 ml water
½ theelepel oregano
½ theelepel tijm
½ bouillontablet



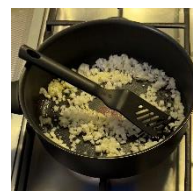
Was de paprika en snijd hem door de helft.
Haal de zaden eruit en snijd hem in reepjes.
Snijd de reepjes in kleine stukjes.
Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.



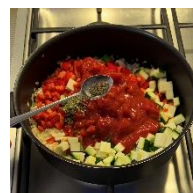
Was de courgette en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de courgette in plakken en de plakken in repen.
Snijd de repen in kleine stukjes.
Pel het teentje knoflook en snijd het in kleine stukjes.



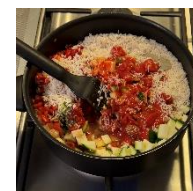
Snijd de kipfilet in blokjes,
Doe de rijst in een zeef.
Was de rijst onder de koude kraan.
Laat de rijst even uitlekken.



Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Laat de kookplaat warm worden op de middelste stand.
Doe de ui en de knoflook in de hapjespan.
Bak het al omscheppend 2 minuten.



Doe de blokjes kip ook in de hapjespan.
Bak ze al omscheppend 3 minuten.
Doe de paprika en de courgette erbij.
Doe de tomatenblokjes, de oregano en de tijm er ook bij.



Doe het laurierblad en de rijst ook in de hapjespan.
Schenk het water erbij.
Roer alles goed door elkaar en breng het aan de kook.
Zet de kookplaat op de laagste stand.



Doe het deksel op de pan.
Laat het 25 minuten zachtjes koken.
Haal het laurierblad uit de pan.
Roer het door elkaar en dien gelijk op.