

Ingrediënten voor 4 personen

250g zilvervliesrijst 1 ui 1 kleine rode, groene en gele paprika 1 vleestomaat 500 g kipfilets 1 teentje knoflook 2 el olie zout en zwarte peper 1/2 tl paprikapoeder 2el boter 1 bosje peterselie

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Slanke keuken
Smaak: Neutraal
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Kip-Rijstpannetje

Voordelig en gezond De Kippannetje is vetarm en eiwitrijk.

Vorbereiding

Water met zout in een pan de kook brengen en de rijst in 20 min. hierin beetgaar koken. In een zeef gieten en goed laten uitlekken. De ui snipperen. De paprika's halveren, schoonmaken en in reepjes snijden. De tomaat ontvellen en in blokjes snijden. De kipfilets in grove stukken snijden. De knoflook pellen.

Bereidingswijze

De olie in een grote pan verhitten. De stukjes kip toevoegen en 5 min. bakken. De knoflook erboven uitpersen en het vlees op smaak brengen met zout, peper en paprikapoeder. Uit de pan nemen en warm houden. De poter in de pan smelten. Ui en paprikareepjes toevoegen en op een laag vuur 5 min. bakken. De rijst en de tomatenblokjes toevorgen en op smaak brengen met zout, peper en paprikapoeder. De stukjes kipfilet erop leggen. Het deksel op de pan doen en het geheel op een laag vuur in 10 min. gaar laten worden. De peterselie wassen, van de steeltjes knippen, fijnhakken en voor het serveren over het gercht strooien.