

19. Kip, groenten en rijst

benodigdheden:

- snijplank
- mes
- koekenpan
- kookpannen
- zeef
- spatel
- afruimbakjes

ingrediënten:

- ½ kopje rijst
- groenten (keuze)
- stukje kipfilet
- olie
- kipkruiden



Hoe maak ik dit gerecht:

- Handen wassen
- Alle kookspullen klaar zetten
- Alle producten klaarleggen

- Vul een kookpan half met water. Breng het water aan de kook
- Doe de rijst in de kookpan, roer de rijst door. **Geen deksel er op!**
- Kook de rijst +/- 9 minuten. Proef tussendoor met een vork
- Giet de rijst af in de zeef, spoel de pan om. Rijst terug in de kookpan.

- Snijd de groenten naar keuze klein en was deze indien nodig
→ Klein gesneden groenten kun je mee bakken met de kip zonder voor te koken

- Snijd de kip op de gele snijplank in kleine stukjes
- Verhit een scheutje olie in de koekenpan
- Strooi kipkruiden over de kipfilet
- Bak de kipfilet rondom bruin

- Doe de groenten bij de kip in de pan en bak dit even mee
- Schep de rijst, samen met de groenten en de kip op een bord

- **Variatie-tip: Rijst, gebakken kipfilet en een frisse salade**