



## Gestoofde kip met champignons, tomaat en rijst

*Een eenvoudig eenpansgerecht waarbij malse kipfilet zachtjes gaart in een geurige saus van champignons en tomaat, geserveerd op een bed van rijst.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>15'</b>	<b>35'</b>	<b>4</b>	<b>Hoofdgerecht</b>

### Ingrediënten

- 4 kipfilets (elk ongeveer 150 gr)
- 250 gr champignons, in plakjes
- 2 tomaten, in blokjes
- 300 gr rijst
- 2 teentjes look, fijngehakt
- 1 ajuin, gesnipperd

2 el olijfolie  
500 ml kippenbouillon  
peper en zout  
verse peterselie, fijngehakt

## Bereidingswijze

---

- 1.** Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Kruid de kipfilets met peper en zout en bak ze rondom mooi bruin, ongeveer 3 minuten per kant. Haal ze uit de pan en hou ze even opzij.
- 2.** Fruit in dezelfde pan de gesnipperde ajuin en de look tot ze glazig en geurig zijn. Voeg de champignons toe en bak ze op wat hoger vuur tot hun vocht verdampt is en ze goudbruin kleuren.
- 3.** Voeg de tomatenblokjes toe en laat een paar minuten meestoven tot ze wat uiteenvallen. Breng op smaak met peper en zout.
- 4.** Leg de kip terug in de pan en giet de kippenbouillon erbij. Laat alles zachtjes sudderen op laag vuur tot de kip helemaal gaar is, ongeveer 20 tot 25 minuten.
- 5.** Kook ondertussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
- 6.** Schep de rijst op de borden, leg de kip erop en lepel er royaal saus met champignons en tomaat over. Werk af met verse peterselie.

### Tip

Gebruik kippendijen in plaats van filet voor een nog sappiger resultaat.

### Lekker met

Een frisse groene salade

### Dranktip

Een licht glas witte wijn of gewoon plat water met citroen