***Kip met groentenrijst ( bron: cookidoo )***

4.5(351 beoordelingen)

### Ingrediënten

* 1 tl zout
* ¾ tl peper, gemalen
* 1 ¼ tl paprikapoeder
* ½ tl gemalen kurkuma
* 4 tl plantaardige olie
* 600 - 700 g kipfilet, zonder vel, in plakjes (1 cm)
* 300 g wortel, in stukken gesneden (2 grote )
* 1 courgette, klein (200 g), in stukken
* 1 rode paprika (150 g), in stukken
* 2 flinke theelepels groentebouillonpasta
van 2 groentebouillonblokjes
* 250 g rijst, parboiled
* 1200 gram water
* 200 gram room
* 2 tl mosterd
* 20 g maizena of 7 xantana
* ½ bosje bieslook, vers

### ***Opgelet*** : eerst kijken hoelang de rijst moet koken. Bij zakjes vb. is het maar 10 min, dan moet je de zakjes na 10 min varoma pas in het mandje doen !!

Verdere bereiding :

1. Meng in een ondiepe kom ½ tl zout, ½ tl peper, ½ tl paprikapoeder, ½ tl kurkuma en 3 tl olie.
2. Voeg de kip toe aan de kom en meng met de marinade. Bekleed de Varoma-tray met bakpapier (zie tip) en verdeel de gemarineerde kip erover.
3. Doe de wortel en courgettes in de mengbeker, hak ***4 sec/snelheid 4.5*** en doe in de Varoma-schaal.
4. Doe 2 groentebouillonblokjes of pasta en 1 tl olie in de mengbeker, plaats het kookmandje, weeg de rijst af ( 250 gr ) en weeg 1200 gr water over de rijst af in de mengbeker. ( let op de gaartijd van de rijst !! ) Plaats de Varoma-schaal met groenten en Varomatray met kip, sluit met het deksel en kook ***26 min/Varoma/snelheid 1*** .
5. Verwijder de Varoma’s , gebruik de spatel om het kookmandje te verwijderen. Plaats alles op elkaar, en houd warm met een handdoek. Maak ondertussen de saus. Ledig de mengkom en vang het kookvocht op in een ander recipient.
6. Doe 400 g kookvocht, 200 gr room, 2 tl mosterd, ½ tl zout, ¼ tl peper, ¾ tl paprika en 20 gr maizena in de mengbeker en mix ***5 sec/snelheid 5*** . Laat terug opwarmen ***5min/100°/snelheid 2***. ( Of indikmodus 80°)

**Chris Simoens-Van Gompel *advisor – demo – workshop Thermomix***

**

0476 39 91 83 chriskookt simoens.chris@skynet.be [www.chriskookt.be](http://www.chriskookt.be)

1. Doe de wortelen, courgette en rijst in een kom en meng alles door elkaar.
2. Voeg geknipte bieslook toe, breng aan de kook ***4 min 30 sec/100°C/snelheid 2*** , breng op smaak en breng ze in een sauspotje om op te dienen. Serveer.

Tips in Trucs

* De olie in de mengkom voorkomt schuimvorming tijdens het kookproces.
* Bieslook kan worden vervangen door peterselie, rucola of gemengde gedroogde kruiden.
* Er is een bepaalde maat nodig om het Varoma-rek met bakpapier te bekleden: Plaats het Varoma-rek ondersteboven op een stuk bakpapier, trek over met een pen en knip het uit. Knip in het midden een gaatje om de stoom door te laten.
* Voor een veganistisch alternatief kan de kip en room worden vervangen door een plantaardig alternatief.

**Chris Simoens-Van Gompel *advisor – demo – workshop Thermomix***

**

0476 39 91 83 chriskookt simoens.chris@skynet.be [www.chriskookt.be](http://www.chriskookt.be)