

Orzo met kip en spinazie



Bereidingstijd: 30 min **Personen:** 4 **Categorie:** Gevogelte **Gerecht type:** Eenpans schotel

Per portie: Calorieën: 569kcal | Koolhydraten: 45g | Eiwitten: 26g | Vetten: 32g | Verzadigd vet: 16g

Ingrediënten

- 300 gr kipfilet (in reepjes gesneden)
- 1 tl oregano
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 tenen knoflook (fijn gesneden)
- 150 gr orzo
- 500 ml water
- ½ el citroensap
- 200 ml kookroom
- 30 gr Parmezaanse kaas (geraspt)
- 150 gr spinazie
- 50 gr zongedroogde tomaten (in dunne reepjes)
- olijfolie, peper en zout

Bereiding

1. Verhit een beetje olie in de pan en bak de kip gaar. Kruid ondertussen met de oregano, peper en zout naar smaak.
2. Als de kip gaar is, haal je deze uit de pan. Verhit opnieuw een beetje olijfolie in de pan en fruit de ui en knoflook even aan. Voeg dan de orzo toe en bak even mee.
3. Giet het water en het citroensap erbij en breng aan dit kook. Voeg dan de kookroom, Parmezaanse kaas, spinazie en zongedroogde tomaten toe. Roer tot de spinazie is geslonken.
4. Doe dan de kip er weer bij en verwarm tot de orzo gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Eet smakelijk!