

Kip stroganoff met rijst



Bereidingstijd: 35 min **Personen:** 4 **Categorie:** Gevogelte **Gerecht type:** Meerpans

Per portie: 601 kcal, 29g eiwit, 18g vet, 77g koolhydraten

Ingrediënten

- olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 300 gr kippenfilet in stukjes
- 250 gr champignons
- 2 - punt paprika
- 3 el bloem
- paprikapoeder
- 1 tl oregano
- 500 ml kippenbouillon
- 140 gr tomatenpuree
- 100 ml kookroom
- suiker
- 250 gr rijst

Bereiding

1. Snipper de uit en snij de paprika's in stukjes. Maak de champignons schoon en snij in plakjes. Kook intussen de rijst.
2. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en fruit de ui met 1 uitgeperste teentje knoflook aa. Voeg de blokjes kip toe en bak deze rondom bruin. Bstrooi met zout en peper. Voeg de plakjes champignons en de paprika stukjes toe en bak even mee.
3. Verwarm in een pan 3 el olijfolie en doe de bloem erbij. Laat dit ongeveer een minuttjes meebakken. Voeg de overige knoflook (uitgeperst), jet paprikapoeder en de oregano toe. Roer even door verwarm kort mee. Voeg de tomatenpuree toe, bak dit ook even mee en voeg dan de bouillon in delen toe. Roer goed.
4. Breng de stroganoff aan de kook en laat een paar minuten pruttelen. Voeg de kookroom toe, proef en breng op smaak met zout, peper en eventueel suiker.
5. Meng de saus door het kip-groentemengsel en verwarm nog even mee. Serveer met de rijst.