



KOKEN MET EEN BUDGET

Pulled chicken rijstbowl met mango

HOOFDGERECHT

🕒 40 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 rode ui
- 🛒 ½ teen knoflook
- 🛒 5 g verse koriander
- 🛒 2 el milde olijfolie
- 🛒 35 g tomatenpuree
- 🛒 ¼ el cajunkruiden
- 🛒 200 ml kokend water
- 🛒 150 g scharrelkipfilets
- 🛒 100 g winterpeen
- 🛒 2 el natuurazijn
- 🛒 150 g zilvervliesrijst
- 🛒 100 g diepvries bloemkoolrijst
- 🛒 115 g diepvries edamame bonen
- 🛒 65 g diepvries mangostukjes

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de uien in dunne halve ringen.
2. Snijd de knoflook fijn.
3. Snijd de steeltjes van de koriander fijn en snijd de blaadjes grof, hou ze apart.
4. Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en fruit de helft van de ui en de knoflook 4 minuten
5. Voeg de koriandersteeltjes en de tomatenpuree toe en bak al roerend 4 minuten.
6. Voeg de cajunkruiden en het kokend water toe en breng aan de kook.
7. Leg de kip erin, zet het vuur laag en laat 20 minuten met de deksel op de pan stoven.
8. Schil ondertussen de winterpeen en rasp grof.
9. Meng de rest van de rode ui met de azijn, laat staan tot gebruik.
10. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
11. Giet af en roer de bloemkoolrijst en de helft van de korianderblaadjes erdoor.
12. Laat met de deksel op de pan staan tot gebruik.
13. Haal de kip uit de pan en trek het vlees met 2 vorken uit elkaar.
14. Doe het vlees terug in de pan en kook 8 minuten op hoog vuur tot de saus iets is ingekookt.
15. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
16. Verdeel de rijst over kommen en verdeel de pulled chicken, edamame, winterpeen, mangostukjes en ingelegde ui erover.
17. Bestrooi met de rest van de korianderblaadjes



Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)