



Mediterrane ratatouille met malse kip en rijst

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 150 g rijst en granen
- 🍴 1 aubergine
- 🍴 1 courgette
- 🍴 1 ui
- 🍴 1 teen knoflook
- 🍴 10 g koelverse Italiaanse kruidenmix
- 🍴 200 g kipfilets
- 🍴 2 el (olijf)olie
- 🍴 200 g tomatenblokjes

MATERIAAL: hapjespan

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een ruime pan water aan de kook.
2. Voeg de rijst met eventueel zout toe en kook in 10 minuten gaar.
3. Draai het vuur uit, giet af en laat met de deksel op de pan 15 minuten staan.
4. Was ondertussen de aubergine en courgette, halveer in de lengte en snijd in plakjes van 1 cm.
5. Houd de groenten apart van elkaar.
6. Maak de uien en knoflook schoon en snijd de ui in halve ringen.
7. Snijd de knoflook en de salie uit de kruidenmix fijn.
8. Halveer de kipfilet in de lengte.
9. Verhit de olie in de ruime hapjespan en bak de kip in 2 minuten op middelhoog vuur goudbruin.
10. Keer halverwege.
11. Neem de kip uit de pan.
12. Verhit de olie in dezelfde pan en voeg de aubergine, ui en knoflook toe.
13. Bak op hoog vuur 2 minuten.
14. Voeg de courgette, salie, de hele takjes rozemarijn en tijm uit de kruidenmix toe en bak 4 minuten op hoog vuur.
15. Voeg de kip en tomatenblokjes toe en laat 5 minuten stoven op laag vuur met de deksel op de pan.
16. Verwijder de takjes rozemarijn en tijm en breng op smaak met peper en eventueel zout.
17. Ris de blaadjes van de takjes oregano uit de kruidenmix en garneer de ratatouille ermee.
18. Serveer met de rijst ernaast.

TIP: Dit gerecht kun je 1 dag van tevoren bereiden tot stap 17. De smaak is dan nog voller en intenser. Verwarm de ratatouille voor het serveren 5 minuten op laag vuur.

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

