



# Parmezaanse kip met bloemkoolrijst

## NODIG (4 pers):

- ±450 gram kippendijen of kipfilet
- 30 gram verse Parmezaanse kaas, fijn geraspt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 tl Italiaanse kruiden
- snufje gedroogde chilipeper
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- 4 eetlepels ongezouten roomboter
- bloemkoolrijst of 1 bloemkool fijn gemalen met de staafmixer
- 1 ui gesnipperd
- 10 gram zongedroogde tomaatjes, fijngehakt
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels witte wijn of bouillon
- sap van een citroen
- 20 gram pijnboompitten
- 2 takjes verse peterselie

## DOEN:

1. Meng in een ondiepe schaal de parmezaanse kaas, geraspte knoflook, paprikapoeder, chilipeper en Italiaanse kruiden. Kruid de kippendijen met peper en zout. Haal de kip door het mengsel aan beide kanten.
2. Smelt in een grote pan 2 eetlepels boter en 1 el olijfolie middelhoog vuur. Bak de kip aan beide kanten tot gaar zijn. Leg ze op een bord.
3. In dezelfde pan smelt nog eens 2 eetlepels boter. Fruit de knoflook en ui 1 minuut glazig.
4. Voeg de bloemkoolrijst toe en roer alles goed door elkaar. Bak een paar minuten, maar blijf regelmatig roeren
5. Voeg de wijn (of bouillon), citroensap en zongedroogde tomaatjes toe. Kook de bloemkoolrijst een paar minuten.
6. Breng op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden. Leg de kip terug op de bloemkoolrijst en verwarm nog even met de deksel op de pan. Garneer met verse peterselie en geroosterde pijnboompitten.

Smakelijk!



smaak  
sensatie!

## WWW.BONAPETIT.NU