

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
50 minuten

Benodigdheden
Oven/Magnetron
Kookplaat

Ingrediënten

- 600 ml kippenbouillon
- 1 grote ui
- ½ groene paprika
- 1 rode peper
- 2 tenen knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- 2 takjes peterselie
- 75 gram procureur
- (of schouderkarbonade)
- 75 gram kippen dijvlees
- 4 kippenvleugels gekruid met zout en peper
- 75 gram verse chorizo (glutenvrije versie)
- 1 mespunt cayenne peper
- 1 eetlepel paprika poeder
- 150 gram Calasparra rijst
(of andere rondkorrelige rijst, bv risotto rijst)
- 4 eetlepels extra vergine olijfolie
- ½ citroen (schil en sap)
- 75 ml witte wijn
- 200 gram tomaatblokjes (½ blikje)

Bereidingswijze

1. Verwarm de bouillon en doe er een stuk schil van de citroen bij. De bouillon moet goed op smaak zijn.
2. Snijd de ui en paprika in blokjes. Hak de peper, knoflook, rozemarijn en peterselie fijn. Doe dit in een grote kom.
3. Bestrooi de procureur en kippendij met peper en zout. Snijd het vlees vervolgens in kleine blokjes. Snijd ook de Chorizo in blokjes en doe al het vlees in de kom. • Voeg de kruiden, gesneden groente en de rijst toe.
4. Doe dan de wijn, het sap van de halve citroen, de olijfolie, de tomaat en de kippenbouillon erbij.
5. Roer alles goed door elkaar en doe het mengsel over in de ovenschaal.
6. Leg er tot slot de gekruide kippenvleugels in.
7. Zet de schaal in de bakoven met magnetron. Stel die in op de combinatie van magnetron, 360 W, en circulatiegrill, 190°C.
8. Bak het gerecht in 30 minuten gaar en goudbruin.

TIP: Bij een dubbele hoeveelheid bedraagt de bereidingstijd 40 minuten. Variëren is lekker en kan altijd, zoals venkel, courgette, sperziebonen of groenterestjes. Dat geldt ook voor het vlees. Verwerk andere vleessoorten of restjes van de vorige dag.