Bloemkoolrijst met knoflook-kaas kipfilet

Bloemkoolrijst met knoflook-kaas kipfilet. Een makkelijke koolhydraabeperkte maaltijd en door z’n mooie krokante jasje ook een perfecte maaltijd voor een feestelijk etentje.

Het gerecht is gebaseerd op een recept van mijn Vlaamse collega foodblogger Bianca met haar site Paelinckintgroen. Zij noemt het “bloemkoolrijst met look boter kip”, ik heb dit enigszins aangepast aan mijn voorraadkast en dus ook de naam iets aangepast.

Kip, wij eten dit zeer regelmatig, meer dan “gewoon” vlees. In de eerste plaats omdat we het heerlijk vinden maar ook omdat het lichter verteerbaar is. En daarnaast als bijkomend voordeel dat het ook nog eens licht in kcal is; ook altijd fijn. Wel koop ik de kip bij een goede kippenboer en bij voorkeur ook nog de biologische kip. Het is inderdaad wat duurder maar ik geef er de voorkeur aan om minder vlees/kip/vis te eten maar dan wel van een goede kwaliteit.

Voor 2 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

Ingrediënten

- 2 kipfilet (ongeveer 250 gram)
- 50 gram fijngeraspte Parmezaanse kaas
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels Italiaanse kruiden

- Snufje peper
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 2 eetlepels citroensap
- 400 gram bloemkoolrijst
- 3 a 4 eetlepels bouillon
- 2 eetlepels verse peterselie

Bereiding bloemkoolrijst met knoflook-kaas kipfilet

1. Knijp 1 teentje knoflook fijn en voeg hierbij 25 gram Parmezaanse kaas, de Italiaanse kruiden, wat peper en de olijfolie.
2. Wentel hierin de kipfilet zodat alles een mooi “jasje” krijgt.
3. Verwarm de koekenpan pan en bak de kipfilet op middelhoog vuur voor ongeveer 8 minuten goudbruin en gaar.
4. Haal de kipfilet uit de pan en zet ze even apart, afgedekt met een stukje aluminiumfolie zodat ze mooi warm blijven.
5. Snipper de ui en het andere teentje knoflook fijn.
6. Fruit dit licht aan in de olie die achter is gebleven na het bakken van de kipfilet.
7. Voeg vervolgens de bloemkoolrijst toe.
8. Na 3 minuten kan de bouillon en citroensap erbij.
9. Laat alles nog voor 3 minuten op hoog vuur garen.
10. Roer op het laatste moment de rest van de Parmezaanse kaas er door.
11. Verdeel de bloemkoolrijst samen met de knoflook-kaas kipfilet over 2 borden en maak het af met wat verse peterselie.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
423	19,5	6,7	45	13	5,7	1