



Generaal Tso's kip

met broccoli en sushirijst



20-30min



2 personen

Wanneer, of hoe, de kip Generaal Tso heeft ontmoet: we zullen er nu niet achterkomen. Maar wat we wél weten is dat dit gerecht een klassieker is van de Chinese keuken in Noord-Amerika. En dit is de reden: gezonde broccoli aromatisch geroerbakt met gember en knoflook en luchtige sushirijst vormen een onverslaanbare alliantie met hartige kippendijen in een zoet-pittige saus.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 grote broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 3 kipdijfilets

Wat je thuis nodig hebt

- 3el maizena
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1160kcal, vet 56.6g, koolhydraten 112.5g, eiwit 48.3g



1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook. Spoel de **rijst** af in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** nog ca. 5min rusten.



4. Broccoli garen

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **broccoli**, **knoflook**, en **gember** ca. 2min onder regelmatig roeren. Blus af met de **rest van de sojasaus** en 4el water. Draai het vuur laag en breng op smaak met een snuf peper en zout en laat de **broccoli** nog ca. 5-6min garen. Houd afgedekt warm.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Pel de **knoflook** en de **helft van de gember** (of meer als je wilt) en rasp of snijd ze heel fijn.



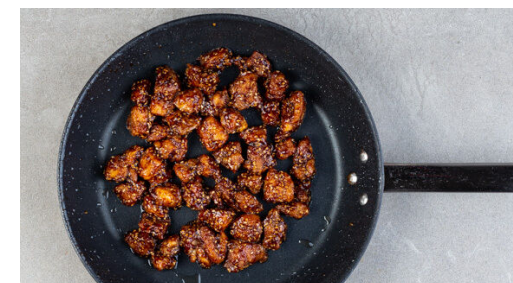
5. Kip bakken

Bestrooi de **kip** met een snuf peper en zout en meng met 2el maizena. Verhit een tweede koekenpan met 3el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **kip** in 6-8min goudbruin.



3. Saus maken

Meng de **helft van de sojasaus** met 1-2tl maizena tot er geen klontjes meer zijn. Roer vervolgens de **hoisinsaus**, 1½el (wittewijn)azijn, de **sesam**, ½tl suiker en een snuf zout erdoor. Dep de **kip** droog en snijd in stukken van ca. 2 cm.



6. Serveren

Voeg de **hoisinsaus** toe aan de **kip** en meng alles goed door elkaar. Laat de **sous** nog 30sec-1min indikken en haal dan de pan van het vuur. Serveer **Generaal Tso's Kip** met de **rijst** en de **broccoli**.