



Gekaramelliseerde kippendijfilet

met gestoomde paksoi en sushirijst



20-30min



2 personen

Vlees karamelliseren is een uitstekende manier om het veel extra smaak te geven, zonder dat het z'n malsheid verliest. Dit keer karamelliseer je kipdijfilets in een mengsel van sojasaus, knoflook en gember. Deze smaakbom heeft verder niet zoveel nodig, dus je serveert er gestoomde paksoi bij met luchtige sushirijst.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushi rijst
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2x babypaksoi
- 2 bosuien
- 3 kippendijfilets
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 38.4g, koolhydraten 104.3g, eiwit 41.0g



1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus maken

Verhit 1el plantaardige olie in de gebruikte koekenpan en bak de **knoflook** en **gember** ca. 1min. Schenk 150ml water, 1el azijn en de **sojasaus** in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** en 2el suiker toe. Breng het geheel aan de kook, voeg de **kip** weer toe en draai het vuur iets lager. Laat ca. 5min sudderen tot het **vlees** gaar is.



2. Groente snijden

Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Schil en hak of rasp de **gember** fijn. Verwijder de stronken en snijd de **paksoi** in de lengte door vieren. Snijd de **bosuien** in schuine ringen.



5. Kip karamelliseren

Draai het vuur hoog en bak de **kip** 3-5min rondom tot het **vlees** gekaramelliseerd is. Schep daarbij voortdurend de **saus** over het **vlees** met een lepel.



3. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd **elke filet** dwars door de helft. Wrijf in met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en braad de **kip** 1-2min per kant. Neem dan uit de pan.



6. Paksoi stomen

Schenk intussen ca. 2cm water in een middelgrote kookpan en breng het aan de kook. Voeg de **paksoi** toe en laat ca. 3min afgedekt stomen. Giet de **paksoi** af in een zeef. Serveer de **kip** en **paksoi** met de **rijst** en bestrooi met de **bosui**.