

DINNERLY



Gerookte kip met pindasaus op basmatirijst met tomaat en broccoli



ca. 25min



2 personen

Vandaag laten we ons inspireren door traditionele Indonesische gado gado. Dat gerecht bestaat uit diverse groente met daarbij heerlijk aromatische pindasaus. Wij serveren er gerookte kipreepjes bij en geven onze pindasaus een extra kick met zoete chilisaus.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 broccoli
- 1 tomaat
- 1 zakje pindakaas¹
- 50ml zoete chilisaus
- 1x gerookte kipreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

Als je wilt kun je het vlees kort met wat olie in de pan bakken en warm serveren.

ALLERGENEN

Pinda's (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 618kcal, vet 18.6g, koolhydraten 78.6g, eiwit 30.8g



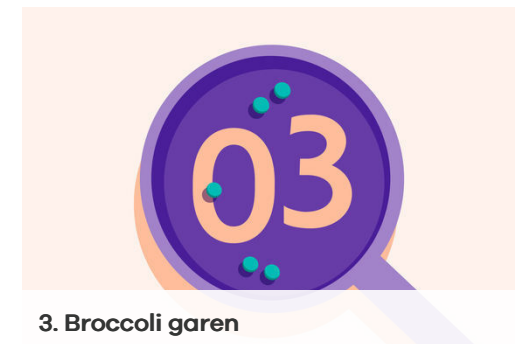
1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Broccoli bakken

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snij deze in kleine blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **broccoli** en een flinke snuf zout toe en roerbak 3-4min tot de **broccoli** lichtbruin is.



3. Broccoli garen

Giet 50ml water bij de **broccoli**, leg een deksel op de pan en laat 3-4min koken, tot de **broccoli** gaar is. Voeg evt. meer water toe als de **broccoli** nog niet gaar is.



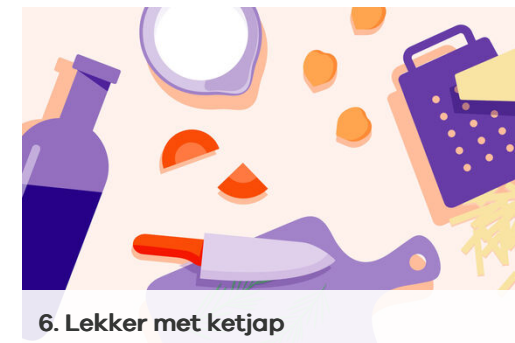
4. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **tomaat** in parten. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



5. Saus maken

Meng de **pindakaas** met ca. 45ml water en voeg de **zoete chilisaus** en de knoflook toe. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel water toe om de consistentie aan te passen. Schep de **rijst**, **kip**, **broccoli** en **tomaat** op borden en garneer met de **saus**.



6. Lekker met ketjap

Om je pindasaus een lekker zoete noot te geven kun je nog een typisch Indonesisch ingrediënt toevoegen: ketjap manis! Dat is een zoete sojasaus. Meng 'm beetje bij beetje door de pindasaus en blijf goed proeven.