



Sesamkip in Oosterse saus

met rijst en wortel-kruidensalade



20-30min



2 personen

Soms zijn de simpelste gerechten eigenlijk het allerlekkerst. Dat geldt zeker voor dit fijne recept van chef Tamara. Je geeft de kip extra veel smaak door deze te karameliseren in zoete chilisaus en vervolgens te mengen met sesamzaadjes. Als je vervolgens de smaakvolle Oosterse dressing lichtjes opwarmt in de pan waarin je de kip hebt gebakken, weet je zeker dat je iets hemels op je bord krijgt. Jammie!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 kipfilet
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 limoen
- 1 zakje rijstwijnazijn
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 10g verse kruidenmix: munt & Thaise basilicum
- 1x rodekoolreepjes
- 1x taugé

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of suiker

Kookgerei

- maatbeker
- zeef
- kleine kookpan met deksel
- folie of keukenpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Kooktip

Je kunt de taugé rauw eten of een paar minuten in warm water garen. Giet daarna wel even af!

Allergenen

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

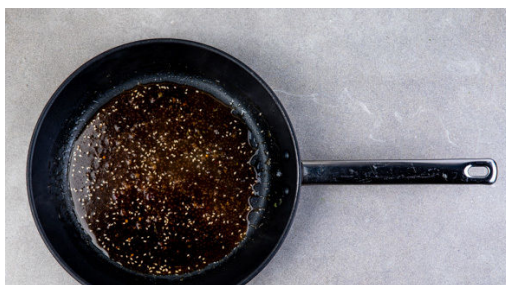
Voedingswaarde per portie

calorieën 792.0kcal, vet 19.8g, eiwit 41.4g, koolhydraten 108.3g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



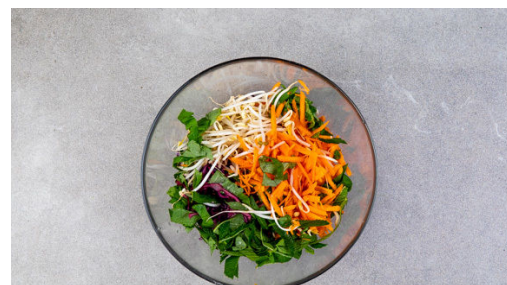
4. Vinaigrette maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng in een kommetje **1-2el limoensap** met **1tl limoenrasp**, de **rijstwijnazijn**, **sojasaus**, 1el plantaardige olie en 1tl suiker of honing. Doe de **sous** in de hete pan, roer door om evt. bakresten vrij te schrapen en kook op matig vuur 1-2min tot een dikke **vinaigrette** ontstaat. Neem de pan van het vuur.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilets** droog en dek ze af met een stuk folie of keukenpapier. Gebruik een zwaar voorwerp om de **kip** gelijkmatig tot een dikte van ca. 0,5cm plat te slaan. Wrijf de **kip** aan beide kanten in met peper en zout.



5. Groenten voorbereiden

Schil en rasp de **wortel** grof. Hak de **verse kruiden** zonder hardere steeltjes grof. Meng de **kool**, **wortel**, **taugé** (zie tip, links) in een kom met **3/4e van de verse kruiden**, de **rest van het limoensap** en een snufje zout.



3. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 2-3min per zijde goudbruin. Besprenkel de **kip** met de **zoete chilisaus** en bestrooi met de **sesam**. Bak de **kip** dan om en om in nog 1-2min helemaal gaar. Leg dan op een bord en houd warm.



6. Serveren

Snijd de __kip__ in dikke plakken. Schep de **rijst** in kommen en besprenkel met **1el vinaigrette**. Verdeel de **groenten** erover en leg de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **rest van de vinaigrette** en bestrooi met de **rest van de kruiden**.