

MARLEY SPOON



Kip Siam

met groenten en jasmijnrijst



20-30min



2 personen

Maak je klaar voor een klassieker uit de Thaise keuken! De malse kip, knapperige groenten en cashewnoten in combinatie met een zoetzure saus nemen je smaakpapillen mee op reis naar verre oorden. Wist je trouwens dat cashewnoten een royale hoeveelheid vitamine B en plantaardige eiwitten bevatten? Beide bevorderen de aanmaak van serotonine, ofwel het gelukshormoon.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 kipfilet
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

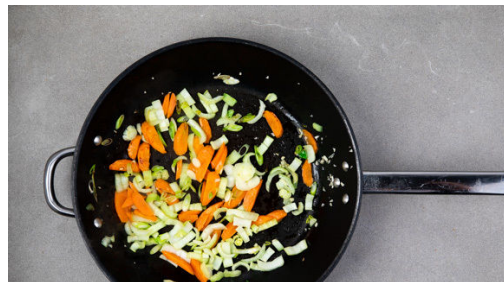
Voedingswaarde per portie

calorieën 829kcal, vet 25.6g, koolhydraten 103.5g, eiwit 43.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **rijst**. Dep de **kipstukjes** droog, snijd het **vlees** in blokjes en meng ze met 1el bloem en een flinke snuf zout. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes (verwijder eventueel de zaadlijsten). Meng de **helft van de sojasaus** met de **ketjap manis**, 1-2el water en 1-2 snufjes zout en suiker.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg het **wit van de paksoi**, de **wortel** en het **wit van de bosui** toe en roerbak 6-8min tot de **groenten** zachter zijn.



2. Rijst koken

Was de **jasmijnrijst** grondig in een zeef en voeg het aan het kokende water toe. Doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot aan het serveren rusten.



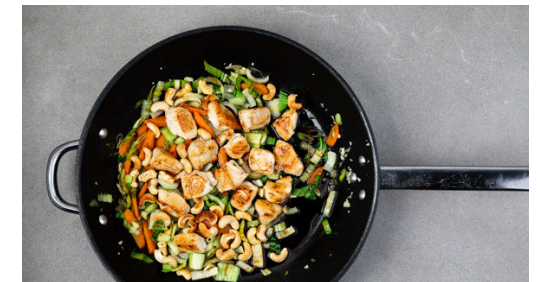
5. Kip en noten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 2-3el olie en bak de **cashewnoten** 1-2min tot ze goudbruin zijn. Schep de **cashewnoten** uit de pan en zet opzij. Bak de **kipstukjes** in de gebruikte koekenpan 4-5min op middelhoog vuur, tot het **vlees** rondom goudbruin is en bijna gaar.



3. Groenten snijden

Snijd het **wit van de paksoi** in dunne reepjes en hak het **groen** grof. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan schuin in dunne plakjes. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** schuin in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **saus** en **noten** aan de kippan toe en schep om. Voeg dan de **gebakken groenten** en **paksoibladeren** toe en wacht tot de blaadjes iets geslonken zijn. Voeg evt. 1-2el water toe en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Schep de **rijst** en **roerbak** op en bestrooi met de **rest van de bosui** en de **chilipeerringen**.