



Gekarameliseerde kipdijfilet

met gestoomde paksoi en sushirijst



20-30min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 200g sushi rijst
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 paksoi
- 2 bosuien
- 3 kipdijfilets
- 1 zakje rijstwijnazijn
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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 887kcal, vet 32.0g, koolhydraten 101.2g, eiwit 49.0g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus maken

Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan en bak de **knoflook** en **gember** ca. 1min. Schenk 150ml water, de **rijstwijnazijn** 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. Groenten snijden

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



5. Kip karameliseren

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



3. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd **elke filet** door de helft. Wrijf in met zout en peper. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan. 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**.