



ANTI-GRIEP

Licht gekarameliseerde kip

met gestoofde paksoi en sushirijst

 20-30min  2 personen

Hoe kun je een kippetje nog lekkerder maken? Juist, door hem te glaceren! Door de kip tijdens het bakken zo min mogelijk te bewegen blijft het vlees ook mals. Daarnaast mikken we flink wat smaakmakers in de pan die een weerstandsverhogende werking hebben: gember, knoflook en bosui. Zo ben je zeker gewapend tegen de kou! Meer weten over de kracht van voeding? Check blog.marleyspoon.nl.

Wat je van ons krijgt

- sojasaus 1,6
- kippendijfilets
- verse gember
- bosui
- sushirijst
- paksoi
- rijstwijnazijn
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- koekenpan
- keukenrasp
- kookpan
- maatbeker
- kookpan
- zeef

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

Kooktip

Gember schil je het beste met een klein lepeltje, zo schil je niet te veel weg en kom je ook bij de kleine hoekjes.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 21.0g, koolhydraten 99.3g, eiwit 41.0g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef tot 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 5min rusten.



4. Saus maken

Verhit de grote koekenpan opnieuw op middelhoog vuur, voeg evt. 1el olie toe en bak de **knoflook** en **gember** in ca. 1min zacht. Voeg dan 100ml water, 2-3el suiker, de **rijstwijnazijn** en **sojasaus** toe en breng de **saus** al roerend aan de kook. Doe de **kip** terug in de pan en laat de **saus** ca. 5min sudderen totdat het **kippenvlees** gaar is.



2. Groenten voorbereiden

Pel intussen de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Schil de **gember** en hak of rasp fijn (**zie kooktip, links**). Snijd de stronk van de **paksoi** en snijd de **groente** in de breedte in 3-4cm brede repen. Snijd de **bosuien** **zonder stronkje** in dunne ringen.



5. Paksoi garen

Vul intussen een middelgrote kookpan met een 2cm hoge laag water en breng aan de kook. Voeg de **paksoi** met een snuf zout toe zodra het water kookt en kook in ca. 3min gaar. Giet af.



3. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kippendijfilets** in met wat zout en peper en bak dan 3-4min per kant totdat het **vlees** goudbruin kleurt. Neem de **kip** uit de pan.



6. Kip karameliseren

Zet het vuur onder de pan met **kip** hoog zodra het **vlees** gaar is. Houd de pan schuin en vang met een lepel wat van de **saus** op. Lepel dit over de **kip** en herhaal dit ca. 3-5min om de **kip** te glaceren. Schep de **rijst** op de borden, leg de **kip** en **paksoi** erop en besprenkel met de achtergebleven **saus**. Bestrooi met de **bosuringen**.