

DINNERLY



V: Vegan kip-teriyaki op poké-rijst met knapperige broccoli



ca. 20min



2 personen

Soms is er niet veel nodig om een klein wonder te creëren. Vandaag toveren we bijvoorbeeld een heerlijk vegan diner op tafel met slechts vijf ingrediënten: met Hawaiiaanse poké-kruidenmix verfijnde rijst en knapperige broccoliroosjes en malse vegan kipstukjes van Heura in een coating van teriyakisaus. Aanvallen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1x vegan kipstukjes ⁶
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje poké-kruidenmix ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 672kcal, vet 12.7g, koolhydraten 98.5g, eiwit 30.2g



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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Broccoli snijden

Verwijder de onderste cm van de stronk van de **broccoli** en snij de **broccoli incl. stronk** in ca. 2cm grote stukken. Pel 1 teen knoflook en en snij of pers heel fijn.



3. Broccoli garen

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en bak de **broccoli** 3-4min tot er bruine vlekjes ontstaan. Voeg nu 50ml water toe en bak verder tot het water verdampt is.



4. Vegan kipstukjes bakken

Schuif de **broccoli** met een spatel naar 1 helft van de pan en leg de **vegan kipstukjes** en de knoflook met een flinke snuf zout en een beetje peper in de vrijgekomen helft. Bak in 4-6min gaar, neem de pan van het vuur en roer de **teriyakisaus** erdoorheen.



5. Afmaken en serveren

Roer de **rijst** los met een vork en schep de **kruidenmix** erdoor. Schik de **vegan kipstukjes** en de **broccoli** op de rijst en serveer.



6. Sesam, open u!

Wil je een nieuwe wereld van smaak betreden? Sprenkel dan een paar druppels geroosterde sesamolie over je gerecht – in de pan met de teriyakisaus of als finishing touch bij het serveren.