



Bio-kip met gekaramelliseerde walnoten

op gebakken rijst met prei



20-30min



2 personen

De sterren van dit recept zijn niet alleen de gebakken biologische kipstukjes en rijst, maar ook de gekaramelliseerde walnoten. Voor die laatste smelt je wat suiker in een koekenpan waardoor deze karamelliseerd. Vervolgens roer je hier vlug de walnoten door en laat je de mix afkoelen. Het resultaat? Een heerlijk knapperige, zoete topping voor over dit fijne bordje rijst, kip en groente!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische basmatirijst
- 1 prei
- 1 witte kool
- 25g walnoten ¹⁵
- 1x biologische kipstukjes
- 1 zakje maizena
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1el honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Gebruik de rest van de witte kool in een salade of een ander recept.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1073kcal, vet 55.0g, koolhydraten 111.8g, eiwit 28.1g



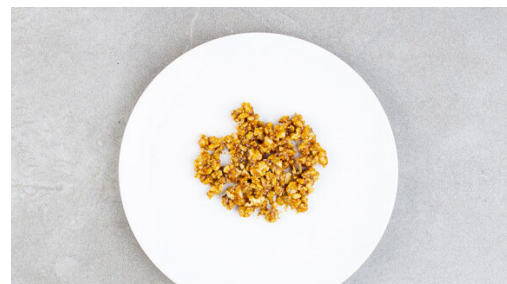
1. Rijst en groente koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Snijd de **prei** in ringen van ca. 1cm breed. Snijd de **helft van de witte kool** in dunne reepjes en voeg met de **rijst** en **prei** toe aan het kokende water. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



4. Rijst bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **rijst en groente** toe en roerbak 4-6min. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Walnoten karamelliseren

Hak de **walnoten** grof. Smelt 1el suiker in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur tot de suiker goudkleurig is. Draai de pan aan de steel om de suiker te verdelen. Voeg de **walnoten** toe, roer vlug door en schep uit de pan. Laat de **gekaramelliseerde walnoten** afkoelen op een bord. Maak de pan schoon.



5. Vlees bakken

Verhit de gebruikte middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 6-8min goudbruin en gaar, schep regelmatig om.



3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en meng met de **maizena** en een flinke snuf zout.



6. Saus maken

Meng 2el mayonaise met de **helft van de sojasaus**, 1el honing en 1el plantaardige olie. Proef en breng evt. verder op smaak met meer **sojasaus** en zout. Serveer de **rijst** met het **vlees**, bedruip met de **saus** en bestrooi met de **walnoten**.