



Chilikip met courgette

met paprika en kokosrijst



ca. 25min



2 personen

We koken bij Marley Spoon graag met Chinees vijfkruidenpoeder. En met reden. Deze kruidenmix bevat namelijk alle vijf de smaakgroepen: zoet, zout, bitter, zuur en umami. Het geeft je gerechten dus heel makkelijk een hele rijke smaak. Vandaag kruid je er een pittig kippannetje mee. Erbij fluweelzachte kokosrijst als tegenhanger voor de pittige roerbak.

Wat je van ons krijgt

- 200ml kokosmelk
- 150g basmatirijst
- 3 kipdijfilets
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje chilivlokken
- 1 courgette
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- 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.

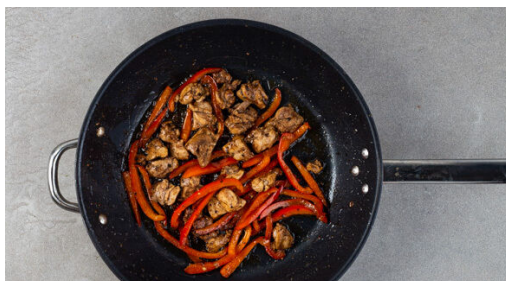
Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 46.3g, koolhydraten 77.7g, eiwit 47.3g



1. Kip kruiden

Doe de **kokosmelk** met 100ml water in een kleine kookpan en breng aan de kook. Dep de **kipdijfilets** droog en snijd ze in stukjes. Meng de **kipstukjes** met de **helft van de sojasaus**, 2el (rijstwijn)azijn en **1tl Chinese 5-kruidenmix** en zet opzij.



4. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Voeg de **kip met marinade** en de **paprika** toe en braad in 3-4min rondom aan. Kruid met een flinke snuf peper.



2. Groenten snijden

Pel en snijd de **ui** in zo dun mogelijke ringen. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen.



5. Ui toevoegen

Voeg de **ui**, de **rest van de sojasaus**, **1tl Chinese 5-kruidenmix** en een **snuf chilivlokken** toe en bak al roerende 2-3min. Snijd ondertussen de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



3. Rijst koken

Doe de **rijst** in een zeef en spoel grondig onder de koude kraan. Voeg met de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het **kokoswater**. Doe een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. Afmaken & serveren

Voeg de **courgette** toe met 3el water en een **snuf bouillonpoeder**. Draai het vuur middelhoog, doe een deksel op de pan en laat 3-4min garen. Voeg evt. meer water toe. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Serveer de **kip met groenten** met de **kokosrijst** en bestrooi met de **bosui** en **chilivlokken** naar smaak.