

DINNERLY



Kip teriyaki op sesamrijst met wortel en gebakken champignons



ca. 25min



2 personen

Het woord teriyaki bestaat uit teri, wat in het Japans 'glans' of 'zonneshijn' betekent, en yaki, wat 'gegrild' betekent. En omdat we allemaal wel wat meer zon kunnen gebruiken brengen we onze kip en champignons daar vandaag mee op smaak. We serveren ze op sushirijst gemengd met geraspte wortel en sesamolie.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 200g sushirijst
- 250g kastanjechampignons
- 1 kipfilet
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 2 zakjes sesamolie ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Let op de minimumhoeveelheid water van je waterkoker, kook zo nodig meer water.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 851kcal, vet 31.6g, koolhydraten 99.0g, eiwit 40.4g



1. Wortel voorbereiden

Breng 300ml water aan de kook in een waterkoker (of kleine kookpan). Schrob of schil de **wortel** en rasp 'm grof. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en de knoflook ca. 2min.



2. Rijst garen

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg samen met het kokende water toe aan de pan met **wortel**. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar (zie de tip in stap 6). Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Champignons bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten). Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **champignons** al roerende ca. 5min, tot ze bruin zijn. Kruid met een flinke snuf zout. Haal ze uit de pan en zet opzij.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **vlees** 1-2min per kant. Kruid met 1/2tl zout en druk het **vlees** aan met een spatel, zodat het gelijkmatig bruin wordt.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **champignons** toe aan de pan met **vlees** en bak ca. 4min mee. Meng de **teriyakisaus** met 1el azijn, voeg toe aan de pan en laat ca. 1min sudderen, tot het **vlees** en de **champignons** met **sous** bedekt zijn. Meng de **sesamolie** door de **rijst**. Schep de **rijst**, de **kip** en **champignons** op borden en serveer.



6. Tip voor perfecte rijst

Bij het koken van rijst is het belangrijk dat je het vuur zo laag mogelijk zet, anders neemt de rijst het water te snel op en verbrandt. Als je de rijst op het laagste vuur kookt en af en toe omroert, hoef je je geen zorgen te maken.