



Knapperige sesamkip met hoisingroenten en jasmijnrijst



30-40min



2 personen

De Aziatische keuken heeft ons behoorlijk wat te bieden: een bijzondere mix van sauzen, specerijen, smaakmakers en gerechten. En daar voegen we vandaag graag dit mooie gerechtje aan toe. Deze knapperige groenten in een zoet-zure saus van hoisin en teriyaki zijn een echte smaaksensatie! De gepaneerde kip maakt van de al bijzondere smaakcombinatie een absolute topper!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 Chinese kool
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 150g jasmijnrijst
- 50g panko ¹
- 10g witte sesam ¹¹
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- 3el bloem ¹
- peper en zout
- 45ml plantaardige olie

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- garde
- zeef

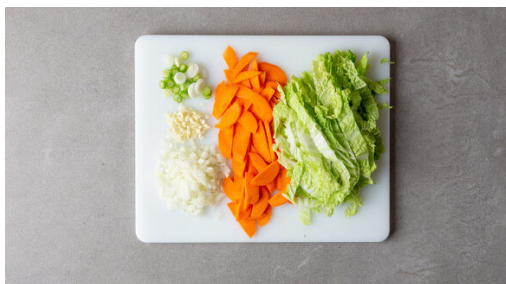
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 899kcal, vet 30.3g, koolhydraten 111.3g, eiwit 41.6g



1. Groenten snijden

Pel de **ui** en **knoflook** en hak beide fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer de **Chinese kool** en snijd **1 helft** in reepjes. Je hebt de **rest van de kool** niet nodig.



4. Groenten garen

Voeg de **wortel** toe als de **sous** 5-6min gekookt heeft. Doe een deksel op de pan en gaar de **wortel** ca. 6min in de **sous**. Roer de **Chinese kool** erdoor en gaar ca. 2min, tot de **kool** geslonken is, maar nog wel een bite heeft. Proef of je nog zout wil toevoegen.



2. Saus maken

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** en **knoflook** in 2-3min glazig en voeg 1el bloem toe. Roer goed en voeg 150ml water, de **hoisinsaus** en de **teriyakisaus** toe. Roer de **helft van de curry madras** erdoor, draai het vuur laag en laat de **sous** 5-6min zachtjes koken.



5. Kip voorbereiden

Meng 2el bloem met de **rest van de curry madras**, een snuf zout en peper en 75ml water in een diep bord. Strooi de **helft van de panko** op een 2e bord en meng met de **sesam**. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in repen. Wentel de **kipreepjes** om de beurt door het **beslag** en de **panko**.



3. Rijst koken

Breng ondertussen 300ml 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. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Braad de **kip** in 3-4min rondom goudbruin en laat uitlekken op wat keukenpapier. Verdeel de **rijst** en de **groenten in sous** over (diepe) borden, serveer de **kip** er bovenop en bestrooi met de **bosui**.