

DINNERLY



Teriyaki-kip met paksoi en zachte sushirijst



20-30min



2 personen

Plakkerig, kruidig en altijd lekker. Dan moeten we het wel over teriyaki hebben, toch? Deze Japanse saus smaakt overal goed bij – vis, vlees en groenten – en maakt van zelfs de meest bescheiden maaltijd een culinaire belevenis. Vandaag is die belevenis een heus Oost-Aziatisch feest, met in teriyaki gemarineerde kip, gebakken paksoi en zachte sushirijst.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 50ml zoete chilisaus
- 1 kipfilet
- 1 paksoi

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 750kcal, vet 16.7g, koolhydraten 110.1g, eiwit 38.8g



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. 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.



2. Kip marineren

Pel 2 tenen knoflook. Snij 1 in dunne plakjes en snij de ander heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **teriyakisaus** en de **zoete chilisaus** met 2tl plantaardige olie, 1tl azijn en de fijngesneden knoflook. Dep de **kip** droog met keukenpapier. Snij de **kip** in 2 **platte filets** en wrijf deze aan beide kanten in met **1/3e van de marinade**.



3. Paksoi snijden

Snij de harde onderkant van de **paksoi**. Laat de **groene bladeren** heel en snij het **witte gedeelte** in korte reepjes van ca. 1cm breed.



4. Paksoi bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **reepjes paksoi** en de plakjes knoflook ca. 3min op hoog vuur. Kruid met een snuf peper en zout. Voeg de **bladeren** toe en bak ca. 2min mee. Schep de **groenten** uit de pan en zet afgedekt opzij.



5. Kip bakken & serveren

Hou het vuur hoog en bak de **gemarineerde kip** 3-4min. Voeg de **rest van de marinade** toe en laat het geheel nog 1-2min sudderen. Verdeel de **rijst**, **kip** en **paksoi** over de borden.



6. Het oog wil ook wat

Het ziet er mooi uit als je dit gerecht in diepe borden of grote kommen serveert. En heb je nog wat sesamzaad liggen? Rooster 1-2el kort in een droge pan en strooi dit bij het serveren over het gerecht. Mmmmm.