



Special: kleurrijke bowl met hoisinkip

met peultjes, radijs en gele wortel



20-30min



2 personen

Wij kunnen geen genoeg krijgen van rijstbowls: ze zien er altijd geweldig uit, zitten tjokvol groenten en maken het mogelijk om eindeloos te variëren met ingrediënten. De versie van vandaag bevat heerlijk kleverige hoisinkip, ingelegde radijsjes, geblancheerde peultjes en prachtige gele wortellinten. Zo eet je ook nog eens groenten in alle kleuren van de regenboog.

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 150g peultjes
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 200g sushirijst
- 2 kippendijfilets
- 100ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 gele wortel
- 1 bosui
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

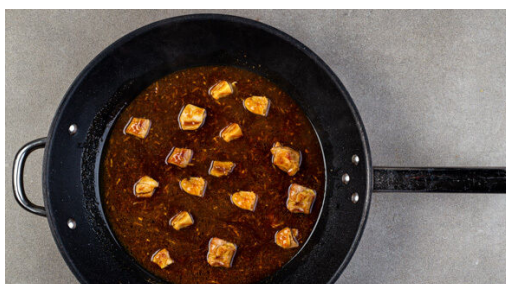
Voedingswaarde per portie

calorieën 777kcal, vet 21.6g, koolhydraten 113.4g, eiwit 28.4g



1. Groenten voorbereiden

Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes en meng ze met 1el azijn en een snuf zout. Snijd de puntjes van de **peultjes** en snijd ze schuin doormidden. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp beide fijn.



4. Kip braden

Meng de **hoisinsaus** met de **knoflook**, **gember** en een snuf zout en peper. Voeg met 100ml water toe aan de **kip**. Breng aan de kook, draai het vuur lager en laat de **sous** 2-3min inkoken.



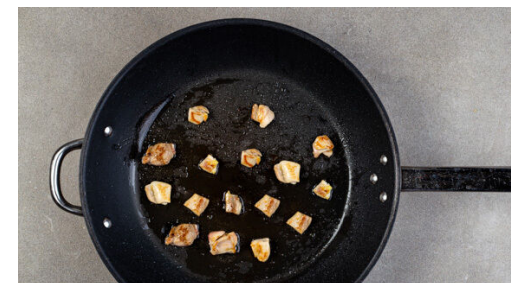
2. Rijst koken

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.



5. Kip glaceren

Voeg de **peultjes** toe aan het kokende water. Kook 2-3min, giet af en spoel om met koud water. Schil of schrob de **wortel** en schaaft er met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



3. Sesam roosteren

Breng genoeg water voor de **peultjes** aan de kook in een 2e kleine kookpan. Dep de **kippdijfilets** droog en snijd ze in blokjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en braad de **kip** in 3-5min rondom aan. Schep zo min mogelijk om, dan wordt het **vlees** mooi bruin.



6. Toppings voorbereiden

Roer de **rijst** los met 1tl (rijstwijn)azijn en verdeel over kommen. Vul de **bowls** met **kip**, **peultjes**, **radijs** en **wortel**. Bestrooi met de **bosui** en de **sesam**.