

DINNERLY



Kip en pindasaus op gebakken rijst met prei en frisse komkommer



ca. 25min



2 personen

Pindasaus maakt alles lekkerder. Rijst. Noedels. Kip. Tofu. Zelfs friet. (Ja, echt – probeer het maar eens.) Wat ons gerecht vandaag nog toffer maakt, is dat je de pindasaus zelf in elkaar draait én dat het zo gebeurd is. Zo helpt Dinnerly je ook nog je kookkunsten verbeteren. Iedereen zal onder de indruk zijn van jouw skills.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 kippendijfilets
- 150g jasmijnrijst
- 25g gezouten pinda's⁵
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 prei
- 1 komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 840kcal, vet 46.6g, koolhydraten 75.0g, eiwit 27.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Dep de **kip** droog met keukenpapier. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft.



2. Vlees en rijst koken

Voeg de **kip** en een flinke snuf zout toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat op laag vuur ca. 5min borrelen. Voeg dan de **rijst** toe en laat de pan afgedekt nog eens 10-12min koken tot de **kip** en **rijst** gaar zijn. Zet het vuur uit, haal het deksel eraf en laat nog 5min trekken.



3. Pindasaus maken

Pak de staafmixer en pureer in een hoge beker de **pinda's**, de **sojasaus**, 2el plantaardige olie, 2el (wittewijn)azijn, 2tl honing en 4el water tot een zachte pindasaus.



4. Groenten snijden

Snij de **prei** in dunne ringen. Was de **preiringen** grondig en laat ze uitlekken. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en in dunne plakjes. Snij het **vlees** in plakken van ca. 1cm dik en zet het afgedekt opzij.



5. Rijst opbakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak op middelhoog vuur de **prei** met een snuf zout ca. 5min. Voeg de knoflook toe en bak 2min mee. Voeg de **rijst** en nog 1el olie toe, roer door en bak ca. 2min. Breng op smaak met wat zout. Verdeel de **rijst**, **kip** en **komkommer** over de borden en bedruip met de **pindasaus**.



6. Misschien iets pittigs?

Weet je wat heel goed bij deze Zuidoost-Aziatische ingrediënten past? Iets pittigs. Als je dat lekker vindt, kun je sambal of eventueel sriracha op tafel zetten. Zo kan iedere eter zelf bepalen hoe scherp ze het willen.