



Supersnel: sesamkip met zoetzure saus

met rodekoolsalade en sushirijst



ca. 20min



2 personen

Een van onze favoriete manieren om een eenvoudige kipfilet smaak te geven, is karamelliseren. Dat doe je vandaag met zoete chilisaus. Met de achtergebleven braadsappen maak je vervolgens een heerlijke zoetzure saus van limoensap, limoenrasp, sojasaus en honing. Erbij knapperige slaw van rode kool en wortel, en heerlijk luchtige sushirijst.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 kipfilet
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 onbehandelde limoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 10g verse kruidenmix: munt & Thaise basilicum
- 200g rodekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- vershoudfolie
- 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.

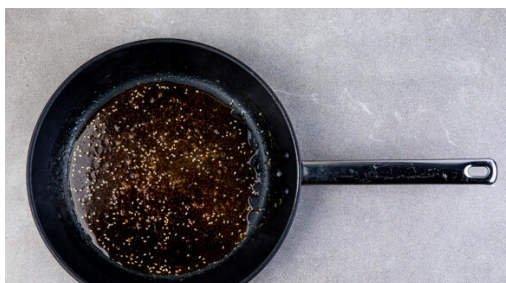
Voedingswaarde per portie

calorieën 819kcal, vet 22.0g, koolhydraten 111.4g, eiwit 39.0g



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.



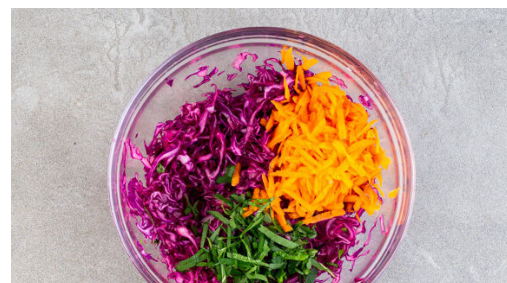
4. Saus maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng **1tl limoenrasp** met **1-2el limoensap**, de **helft van de sojasaus**, 1el olie, 1el (rijstwyn)azijn en 1tl honing of suiker. Zet de koekenpan met de **braadsappen** terug op middelhoog vuur en voeg de **sous** toe. Roer goed, zodat de bakresten loskomen van de bodem en laat de **sous** 1-2min inkoken. Neem dan de pan van het vuur.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** plat met een zware pan (of een vleesklopper, als je die hebt) tot een dikte van ca. 0,5cm. Wrijf de **filets** in met peper en zout.



5. Slaw maken

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Pluk de **versekruidenblaadjes** en hak ze grof. Meng de **rodekoolreepjes** met de **wortel** en **¾ van de verse kruiden** en hussel om met de **rest van het limoensap** en een snuf zout.



3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Bestrijk de **filets** met de **chilisaus**, bestrooi met de **sesam** en laat nog 1-2min garen. Schep de **kip** op een bord en maak de pan nog niet schoon.



6. Kip snijden

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en bedruip met **1el saus**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer bovenop de **rijst** met de **salade**. Bedruip met de **rest van de saus** en bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.