

DINNERLY



Special: zoet-zure kip met sinaasappel en rijst



ca. 25min



2 personen

Lekker hartig, overdadig Chinees eten kun je natuurlijk thuis laten bezorgen. Maar zou het niet leuk zijn zoiets zelf te kunnen maken? Misschien malse kip met allerlei aroma's van paprika, tomaat, teriyakisaus en frisse sinaasappel? Dit heerlijke gerecht heeft alles dat je van een afhaalrestaurant wil, maar dan een stuk verser – en het staat nog sneller op tafel ook!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 150g jasmijnrijst
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 2 kippendijfilets
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok met deksel
- 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 698kcal, vet 25.5g, koolhydraten 93.1g, eiwit 24.0g



1. Groenten snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in kleine blokjes. Pel en snij 1 teen knoflook in dunne plakjes.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg 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.



3. Sinaasappel snijden

Snij de onder- en bovenkant van de **sinaasappel** zodat je 'm overeind kan zetten. Snij dan de schil samen het witte vel van het vruchtvlees. Snij het **vruchtvlees** in acht partjes. (Dit heet de "suprême-techniek" en maakt het makkelijker het witte vel te verwijderen.)



4. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier. Snij het **vlees** in reepjes van ca. 1cm breed. Verhit een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie. Bak de **kip**, **paprika** en knoflook 2-3min op hoog vuur. Voeg een snuf zout toe en roer de **tomaat**, **sinaasappel**, **teriyakisaus** en 1el ketchup erdoorheen. Zet het vuur middelhoog.



5. Afmaken en serveren

Leg een deksel op de pan en laat het **kip-groentenmengsel** 3-4min borrelen. Als het te snel indikt, kun je 1-2el water toevoegen. Breng het geheel op smaak met 1tl (witte) azijn, een snufje suiker en wat peper en zout. Verdeel de **rijst**, **kip** en **groenten** over de borden.



6. De persoonlijke touch

Dit gerecht kan je op allerlei manieren personaliseren. Om wat pit toe te voegen kun je wat rode peper fijnsnijden en met de kip en groenten meebakken. Of maak het wat frisser door een stengeltje bosui in dunne, schuine ringen te snijden en over de borden te strooien.