



**ANTI-
GRIEP**



Spicy basilicum-kip

met gekleurde peen en ketjap manis



ca. 20min



2 personen

Deze gewokte kip met Thaise basilicum wordt in zijn thuisland Phad Kaprao Gai genoemd. Een eenvoudig en heerlijk Thais gerecht, vol van smaak en lekker pittig ook. Voor de dagelijkse dosis vitaminen voeg je er bontgekleurde wortels aan toe. Fun fact: wortels zijn eigenlijk wit, geel of paars. Pas in de 17e eeuw kreeg de wortel zijn kenmerkende oranje kleur, naar verluid dankzij een helpende han...

Wat je van ons krijgt

- 6
- 4

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

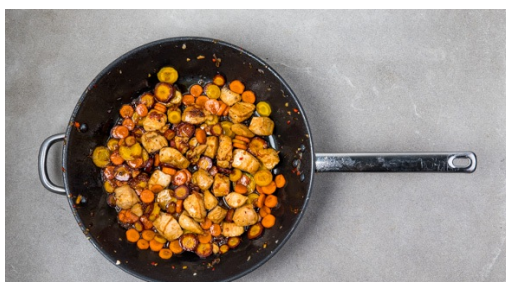
Voedingswaarde per portie

calorieën 710kcal, vet 11.0g, koolhydraten 97.5g, eiwit 47.6g



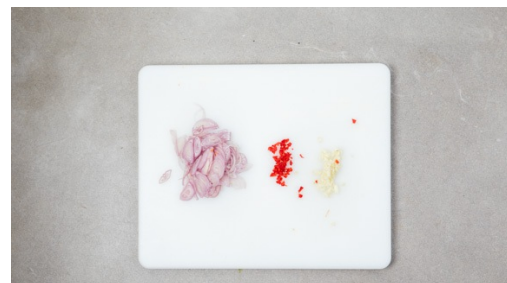
1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5min rusten.



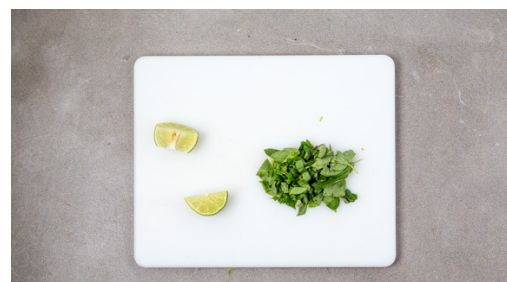
4. Kip roerbakken

Meng de **kipstukjes** met 1/4tl zout en peper en voeg ze aan de pan met **groenten** toe. Roerbak in 2-3min goudbruin. Meng de **vissaus**, **ketjap manis** en 2el water en giet dit in de pan. Roerbak nog 2-3min totdat de **kip** helemaal gaar is. De **sous** moet de **kip** omhullen, maar niet kleverig zijn. Voeg evt. een scheutje water toe om de **sous** te verdunnen.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak intussen de **knoflook** grof. Snijd het **chilipepertje** doormidden, verwijder de zaadlijsten en hak grof. Pel en snijd de **sjalot** in dunne ringen.



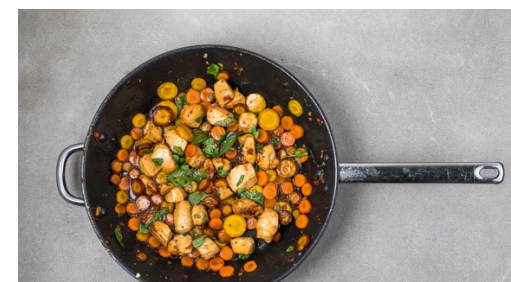
5. Thaise basilicum hakken

Pluk de **Thaise basilicumblaadjes** en hak ze grof, doe de **steeltjes** weg. Snijd de **limoen** doormidden en snijd **een helft** in partjes.



3. Groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan en voeg de **gekleurde wortelschijfjes**, **chilipeper**, **knoflook** en **sjalot** toe. Roerbak 6-8min totdat de **wortels** zachter beginnen te worden. Je kunt voor zachtere **wortels** een scheutje water erbij doen en de **wortels** met een deksel afgedekt 2min langer koken.



6. Roerbak afmaken

Pers de **andere limoenhelft** boven de pan uit en roer **3/4e van de gehakte basilicum** door de **roerbak**. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op en verdeel de **roerbak** erover. Bestrooi met de **rest van de gehakte basilicum**.