

DINNERLY



Crispy kip in zoete sojasaus op stampot met witte kool



ca. 40min



2 personen

Dit gerecht is op het eerste gezicht misschien wat verwarrend: is dit nu een Aziatisch of Europees gerecht? Hebben we de rijst vervangen door stampot, of de worst door krokante kipstukjes? Het zorgt voor een hoop vraagtekens, maar één ding is duidelijk: je zet vandaag een overheerlijke maaltijd op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 200g wittekoolreepjes
- 1 bosui
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 2 kippendijfilets

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- 1el honing
- 3el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 655kcal, vet 32.8g, koolhydraten 61.0g, eiwit 24.8g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Snij de **aardappels mét schil** doormidden (de grotere in vieren) en kook ze in 15-20min gaar.



2. Kool bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **kool** en een flinke snuf zout toe en bak 4-7min, tot de **kool** bruin begint te worden. Roer regelmatig.



3. Bosui en knoflook snijden

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Snij het **wit** en het **groen** van de **bosui** apart in dunne ringen. Voeg de **witte bosuiringen** en de knoflook toe aan de pan met **kool** en bak nog ca. 2min. Meng dan de **sesamolie** erdoor. Haal het geheel uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon, vul 'm tot ca. 3cm met plantaardige olie en verhit op hoog vuur.



4. Vlees frituren

Maak een **sous** van de **sojasaus**, de **helft van de groene bosuiringen** en 1el honing. Maak een **beslag** van 3el bloem, een flinke snuf zout en 65ml water. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij het in stukken van ca. 2cm en wentel ze door het **beslag**. Laat even uitlekken en frituur dan in de hete olie in 3-6min krokant (zie ook stap 6).



5. Afmaken en serveren

Laat het **vlees** op wat keukenpapier uitlekken en wentel het dan door de **sous**. Giet de **aardappels** af in een vergiet en doe ze terug in de pan. Stamp ze met 2el boter en evt. wat melk tot een puree. Schep de **kool** erdoor. Serveer het **vlees** op de **stamppot** en garneer met de **rest van de bosui**.



6. Frituurtips

Het beslag voor het vlees moet ongeveer zo dun worden als slagroom. Op die manier krijgen je stukjes kip in plaats van een dikke laag deeg een lekker dun krokant laagje. Het is dus ook niet erg als het beslag niet overal aan het vlees blijft plakken, het smaakt uiteindelijk toch heerlijk, beloofd!