



V4: Biologische sesamkip met wittekoolreepjes

met bruine rijst en gemberwoksau



ca. 35min



2 personen

Bij Marley Spoon zijn we dol op krokante kip. Daarom stoppen we veel liefde in het paneren. Vandaag upgrade je het paneermengsel met een snufje madraskruiden en sesamzaad. Erbij wittekoolreepjes, wortels en uien in een verrukkelijke gemberwoksau. Je serveert het geheel op een bedje van bruine rijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 bosui
- 100ml gemberwoksaus ^{1,6,11,12}
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 150g bruine snelkookrijst
- 200g wittekoolreepjes
- 50g panko ¹
- 1 zakje sesam ¹¹
- 2 biologische kipfilets

Wat je thuis nodig hebt

- 3el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- garde
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 999kcal, vet 31.6g, koolhydraten 111.1g, eiwit 15.4g



1. Groenten snijden

Pel de **knoflook** en hak fijn. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd schuin in dunne schijven. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



4. Groenten garen

Voeg de **wortel** en **wittekoolreepjes** toe nadat de **sous** 5-6min heeft gekookt en laat ca. 6min afgedekt garen in de **sous**. De **groenten** moeten nog een beetje beet hebben. Breng de **sous** verder op smaak met 1el (wittewijn)azijn, evt. **meer bouillonpoeder** en peper en zout.



2. Saus maken

Verhit een kleine kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en 1el bloem toe, roer door en fruit 30sec-1min. Voeg nu de **gemberwoksaus**, de **helft van het bouillonpoeder**, de **helft van de madraskruiden** en 200ml water toe en roer door. Zet het vuur laag en laat de **sous** 5-6min zachtjes koken.



5. Vlees paneren

Klop in een diep bord een **glad beslag** van 2el bloem, de **rest van de madraskruiden**, een ½tl zout, een flinke snuf peper en 75ml water. Meng op een 2e diep bord het **panko paneermeel** en de **sesam**. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in ca. 2cm brede repen. Haal de **kipreepjes** achtereenvolgens door het **beslag** en het **pankomengsel** om ze te paneren.



3. Rijst koken

Breng ondertussen 300ml licht gezouten water aan de kook in een 2e kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **kipreepjes** in 3-4min per kant goudbruin. Gebruin indien nodig wat meer olie. Verdeel de **rijst** en **groenten incl. sous** over diepe borden of kommen. Schik het **vlees** erbovenop, garneer met de **bosui** en serveer.