



V2: Thaise kip met bruine rijst

met groente en cashewnoten



ca. 25min



2 personen

Vandaag serveer je een klassieker uit de Thaise keuken. De malse kip, knapperige groente en cashewnoten in combinatie met een zoetzure saus nemen je smaakpapillen mee op reis naar verre oorden. Ook fijn: je zet deze allemansvriend binnen een halfuurtje op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 3 kippendijfilets
- 1 chilipeper
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 50g cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl bloem ¹
- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- zeef

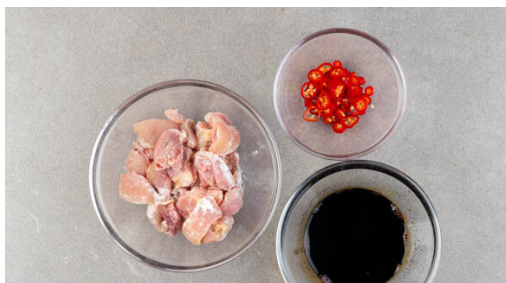
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 996kcal, vet 52.6g, koolhydraten 84.8g, eiwit 46.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in stukjes en meng deze met 2tl bloem. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes (verwijder eventueel de pitjes als je het minder pittig wil). Meng de **sojasaus** met de **helft van de teriyakisaus**, 1el water en 1-2 snuffen zout en suiker.



4. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardig olie op middelhoog vuur en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg het **wit van de paksoi**, de **wortel** en het **wit van de bosui** toe en roerbak 6-8min tot de **groente** zachter zijn.



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, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Kip braden

Verhit een tweede middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **cashewnoten** 1-2min tot ze goudbruin zijn. Schep de **cashewnoten** uit de pan en zet opzij. Draai het vuur iets hoger, voeg de **kipstukjes** toe en braad ze 4-5min rondom goudbruin aan.



3. Groente snijden

Snijd het **wit** en het **groen** van de **paksoi** afzonderlijk van elkaar in reepjes. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan schuin in dunne plakjes. Snijd het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** schuin in dunne ringen, houd apart van elkaar. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **saus** en **noten** aan de kippan toe en schep om. Voeg dan de **gebakken groente** en **groene paksoireepjes** toe. Voeg evt. 1-2el water toe. Schep de **rijst** en **roerbak** op en bestrooi met de **rest van de bosui** en **chilipeperringen**.