

DINNERLY



Zoet-zure kip met sinaasappel met paprika en zachte 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 met malse kip en vol 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 paprika
- 2 tomaten
- 200g jasmijnrijst
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 kipfilet
- 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 768kcal, vet 19.3g, koolhydraten 109.3g, eiwit 38.0g



1. Groente snijden

Breng 400ml 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 1 teen knoflook en snij 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

Pel de **sinaasappel** en verwijder het witte velletje. Snij het **vruchtvlees** in 8 partjes.



4. Vlees bakken

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



5. Afmaken en serveren

Leg een deksel op de pan en laat het **vlees-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**, het **vlees** en de **groenten** over de borden en serveer.



6. De persoonlijke touch

Dit gerecht kan je op allerlei manieren personaliseren. Om wat pit toe te voegen kun je verse 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.