



Low carb: Thaise kip met zoete aardappel

met paksoi en Thaise basilicum



20-30min



2 personen

Deze snelle Thaise maaltijd lijkt eenvoudig, maar schijn bedriegt: het draait vandaag namelijk allemaal om de smaakmakers. Nadat je de kippendijfilets stevig hebt aangebraden laat je ze een tijdje sudderen in een mengsel van vissaus, knoflook en sojasaus. Daarna breng je het geheel op smaak met limoenrasp en chilipeper en om het af te maken serveer je de maaltijd met Thaise basilicum en limoenpartjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 paksoi
- 2 zoete aardappels
- 2 tenen knoflook
- 3 kippendijfilets
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 20ml vissaus ⁴
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise chilipeper
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1el maizena
- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 684kcal, vet 38.7g, koolhydraten 47.5g, eiwit 37.9g



1. Groenten snijden

Snijd de **paksoi** in de lengte doormidden en dan in brede repen. Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in blokjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



4. Groenten garen

Voeg de **zoete aardappel** en **knoflook** toe en draai het vuur middelhoog. Bak ca. 3min mee en voeg dan de **sojasaus**, de **vissaus** en 80ml water toe. Roer er een ½tl (bruine) suiker erdoor, breng het geheel aan de kook en laat ca. 6min zachtjes pruttelen. Voeg na ca. 3min de **paksoi** toe.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kippendijfilets** droog en snijd ze in **reepjes**. Hussel om met een flinke snuf zout en wentel dan door 1el maizena.



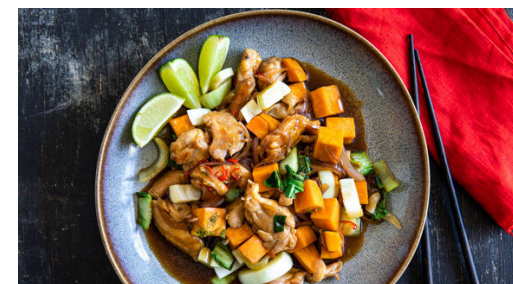
5. Garnituur voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in **6 partjes**. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **peper** in hele dunne reepjes. Pluk de **Thaise basilicumblaadjes**.



3. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Braad de **kip** in 2-3min rondom stevig aan.



6. Afmaken & serveren

Bring de **kip en groenten** op smaak met **limoenrasp**, **chilipeper** en zout. Bestrooi met de **Thaise basilicum** en serveer met de **limoenpartjes**.