

DINNERLY



Kippannetje met cashewnoten en prei en paprika op jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Eén van de dingen die koken zo leuk maken, is dat je in je eigen keuken op wereldreis kunt gaan. Neem dit Oost-Aziatische gerecht met alle typische smaken van rijke hoisinsaus, frisse gember en malse kip. Dat geserveerd op een bedje van zachte rijst met een topping van knapperige cashewnoten. Genieten van het beste streetfood, comfortabel vanuit je eigen stoel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 paprika
- 1 stukje verse gember
- 150g jasmijnrijst
- 1 kipfilet
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 50g cashewnoten ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

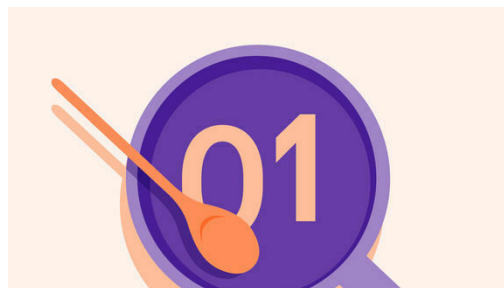
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 832kcal, vet 24.4g, koolhydraten 104.5g, eiwit 43.4g



1. Groente snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **prei** in dunne ringen. Was de **ringen** grondig en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Schil de **helft van de gember** en rasp fijn.



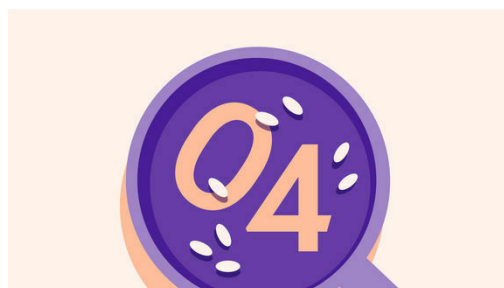
2. Rijst koken

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 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier, snij in stukjes van ca. 3cm en kruid met een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** ca. 3min – het hoeft nog niet gaar te zijn. Neem uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer.



4. Groente bakken

Verhit de pan opnieuw op medium tot hoog vuur en bak de **prei, paprika, gember** en knoflook met een flinke snuf zout 1-2min.



5. Afmaken en serveren

Voeg het **vlees** toe aan de **groente** en bak 1min mee. Draai het vuur laag en roer de **hoisinsaus, cashewnoten** en 1el azijn erdoor. Zet het vuur middelhoog en laat alles 3-4min koken. Proef en breng verder op smaak met wat zout. Verdeel de **rijst** en het **kip-groentepannetje** over borden en serveer.



6. Surprise, surprise

Maïszetmeel (of maizena) staat vaak vóór achterin je keukenkastje. Maar goed nieuws, want vandaag kan je ermee aan de slag (als je wilt)! Paneer het vlees vóór het braden door ze door 1-2tl zetmeel te wentelen. Zo krijgt de kip een heerlijk knapperig korstje.