

DINNERLY



Indonesisch kip-groente-pannetje

zoet en pittig op basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Ketjap manis is niet weg te denken uit Indonesië. Deze saus, familie van de bekende sojasaus, geeft talloze gerechten in de Indonesische keuken hun lichtzoete, umami-rijke smaak. In combinatie met malse kip is dit een perfecte match! De paprika en wortel voegen een lekkere bite en wat kleur toe, terwijl de basmatirijst voor een goede basis zorgt. We kunnen alleen maar zeggen: laten we gaan koken!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 kipfilet
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 50ml ketjap manis¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 666kcal, vet 20.3g, koolhydraten 78.3g, eiwit 37.8g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een 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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groente snijden

Schrob of schil de **wortel** en snij in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en **paprika** met een flinke snuf zout 2-3min. Dep ondertussen het **vlees** droog met keukenpapier en snij in hapklare stukken.



4. Vlees bakken

Schuif de **groente** naar één helft van de pan. Verhit 1el plantaardige olie in de andere helft en bak het **vlees**, zonder omscheppen, 1-2min. Voeg de knoflook en **kruidenmix** toe en roerbak het geheel 1min. **Tip:** hou je niet zo van scherp? Gebruik dan minder **kruidenmix**.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **ketjap manis** en 50ml water toe en roer goed door. Laat 4-5min koken, tot het vocht verdampt is en het **vlees** en de **groente** gaar zijn. Voeg evt. extra water toe om de consistentie aan te passen. Breng op smaak met 1tl azijn, wat zout en evt. meer azijn. Schep de **rijst** en het **kip-groente-pannetje** op borden en serveer.



6. Lekker met stokbrood

Nog wat stokbrood over en zin in een luxe broodje in plaats van een maaltijd met rijst? Geen probleem. Je bespaart jezelf ook nog eens wat afwas! Snij het stokbrood open en verdeel het kip-groentepannetje erover. Voeg evt. enkele dingesneden plakjes komkommer toe en smullen maar!