

DINNERLY



Miso-kip met groene groente op zachte basmatirijst



20-30min



2 porties

Miso is een fundament van de Japanse keuken en wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen. De diepe, hartige smaak voegt umami toe aan soepen, sauzen en zoveel meer. Zoals vandaag aan malse kipfilet, die je heerlijk kruidt met miso en sojasaus. Om de Oost-Aziatische smaken door te zetten bereid je er ook paksoi, basmatirijst en broccoli bij. Dat wordt lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 broccoli
- 1x babypaksoi
- 1 kipfilet
- 25g misopasta³
- 25ml tamari-sojasaus³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter²
- 1el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 636kcal, vet 19.0g, koolhydraten 66.8g, eiwit 43.8g



1. Rijst koken

Laat in een kommetje 1el boter op kamertemperatuur komen. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur 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. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli** in roosjes. Verwijder de onderste centimeter van de **stronk** en snij de rest in kleine blokjes. Snij het **witte deel van de paksoi** in repen van ca. 0,5cm breed. Halveer het **groene deel** overdwars. Pel en snij 1 teen knoflook grof. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij het in repen van ca. 1cm breed en kruid met een snuf peper en zout.



3. Ingrediënten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** ca. 2min tot het goudbruin is. Zet het vuur middelhoog, voeg de **broccoli**, de **witte paksoi** en de knoflook toe en roerbak 5-6min.



4. Saus maken

Meng de **helft van de misopasta** met de boter uit stap 1. Roer 1el bloem door het **vlees** en de **groente**, voeg de **sojasaus**, de **misoboter** en 75ml water toe en meng goed. Breng aan de kook en laat ca. 2min borrelen, tot de **saus** wat ingedikt is.



5. Afmaken en serveren

Voeg tegen het einde van de kooktijd de **groene paksoi** toe en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn. Proef en voeg evt. nog wat **misopasta**, zout en flink wat peper toe. (**Pas op:** het gerecht is al best zout van de **misopasta** en de **sojasaus**.) Serveer met de **rijst**.



6. Miso for breakfast!

Heb je nog wat misopasta over? Meng het met wat zachte boter, smeer dat op toast en leg er een gebakken eitje op. Een heerlijk hartig ontbijt!