



Gemarineerde kip met miso en sojasaus

met komkommer-wortelsalade en sushirijst



30-40min



2 personen

De Japanse marinade voor dit gerecht is een echte winnaar. En het geluk wil dat jij van chef Amanda leert hoe je 'm gemakkelijk kunt maken: je mixt sojasaus, misopasta, gember, knoflook, olie, suiker en azijn tot een gladde marinade. Door de kippendijfilets ermee te overgieten en het vlees in de oven te bakken, ontstaat een heerlijk kleverig laagje. Doe ons nog maar zo'n bordje sticky kip!

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50g misopasta ^{1,6}
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 1 grote komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- dunschiller
- 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 955kcal, vet 39.4g, koolhydraten 108.8g, eiwit 42.4g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Dep de **kippendijfilets** droog. Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Doe de **sojasaus** met de **misopasta**, **knoflook**, **gember**, 1el suiker, 2el witte azijn en 2el plantaardige olie in een hoge (maat)beker en pureer glad. Houd **2el marinade** apart en meng de **rest** met de **kip**.



4. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** evt. en schaaft dan met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **wortel** en de **komkommer**.



2. Rijst koken

Breng 400ml 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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



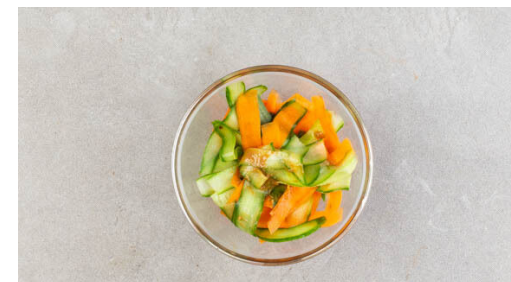
5. Kip glaceren

Neem na ca. 15min de bakplaat uit de oven en keer de **kip** om. Schenk de **marinade uit stap 3** over het **vlees** en bak nog 5-10min in de oven tot de **kip** gaar en goudbruin is.



3. Kip braden

Neem de **kippendijfilets** uit de **marinade** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Rooster ca. 15min. Bewaar de **achtergebleven marinade**.



6. Salade maken

Hussel de **groentelinten** om met de **marinade uit stap 1** en breng de **salade** op smaak met peper en zout. Roer de **rijst** los met een vork en serveer met de **kip** en de **salade**.