



V: Thaise kip met bruine rijst

met groente en cashewnoten



ca. 25min



2 personen

Vandaag serveer je een klassieker uit de Thaise keuken. De malse kip, knapperige groente en cashewnoten in combinatie met een zoetzure saus nemen je smaakpapillen mee op reis naar verre oorden. Ook fijn: je zet deze allemansvriend supersnel op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 3 kippendijfilets
- 1 chilipeper
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 50g cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl bloem ¹
- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

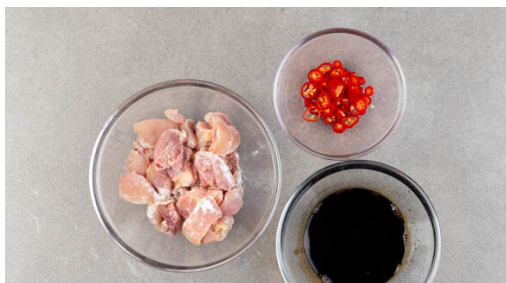
Hou je niet zo van scherp? Gebruik dan minder of helemaal geen chilipeper.

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1007kcal, vet 52.6g, koolhydraten 87.3g, eiwit 46.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in stukjes en meng deze met 2tl bloem. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes (verwijder de pitjes als je het minder pittig wil). Meng de **sojasaus** met de **helft van de ketjap**, 1el water en een snuf zout en suiker. Zet deze **sous** even opzij.



4. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardig olie. Bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **wortel**, het **wit van de paksoi** en het **wit van de bosui** toe en roerbak 6-8min tot de **groente** zachter is.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Vlees braden

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **cashewnoten** 1-2min tot ze goudbruin zijn. Schep de **cashewnoten** uit de pan en zet opzij. Draai het vuur iets hoger, voeg het **vlees** toe en braad in 4-5min rondom goudbruin aan.



3. Groente snijden

Snijd het **wit** en het **groen** van de **paksoi** afzonderlijk van elkaar in reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** schuin in dunne ringen, houd apart van elkaar. Pel de **knoflook** en hak fijn.



6. Roerbak afmaken

Schep de **sous** en **noten** door de de **vleespan**. Voeg dan de **gebakken groente** en **groene paksoireepjes** toe. Voeg evt. 1-2el water toe om de **sous** wat te verdunnen. Schep de **rijst** en **roerbak** op en bestrooi met de **rest van de bosui** en **chilipeperringen**.