



Gemarineerde kip met miso en sojasaus

met komkommer-wortelsalade en zachte rijst



30-40min



2 personen

De Japanse marinade voor dit gerecht is een echte winnaar: je mixt sojasaus, misopasta, gember, knoflook, olie, suiker en azijn tot een glad mengsel. 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 ^{1,2}
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 150g 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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

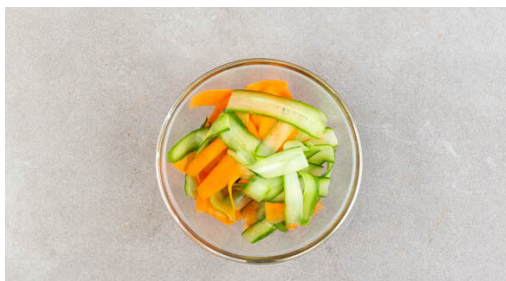
Voedingswaarde per portie

calorieën 863kcal, vet 39.7g, koolhydraten 86.8g, eiwit 41.1g



1. Vlees marineren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Schil de **gember** en pel de **knoflook**, en hak beide grof. 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 voor **stap 6** en meng de **rest** met het **vlees**.



4. Groente snijden

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



2. 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 lager, 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. Vlees glaceren

Neem na ca. 15min de bakplaat uit de oven en draai het **vlees** om. Bestrijk het met de overgebleven **marinade uit stap 3** en bak nog eens 5-10min tot het **vlees** gaar en goudbruin is.



3. Vlees braden

Neem het **vlees** uit de **marinade** en leg het op een bakplaat met bakpapier. Rooster ca. 15min in de voorverwarmde oven. Bewaar de **overgebleven marinade** voor **stap 5**.



6. Salade maken

Hussel de **groentelinten** om met de **2el marinade uit stap 1**, proef en breng de **salade** evt. verder op smaak met wat peper en zout. Roer de **rijst** los met een vork en serveer met het **vlees** en de **salade**.