



Gekaramelliseerde kippendijfilet

met gestoomde paksoi en sushirijst



20-30min



2 personen

Vlees karamelliseren is een uitstekende manier om het veel extra smaak te geven zonder dat het z'n malsheid verliest. Dit keer karamelliseer je kippendijfilets in een mengsel van, sojasaus, suiker en gember. Deze smaakbom heeft verder niet zoveel nodig, dus je serveert er gestoomde paksoi en sushirijst bij.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 paksoi
- 2 bosuien
- 3 kippendijfilets
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- 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 924kcal, vet 38.5g, koolhydraten 106.0g, eiwit 41.6g



1. 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.



4. Saus maken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **gember** en **knoflook** ca. 1min. Schenk 150ml water, 1el azijn en de **sojasaus** in de pan en voeg de **helft van het bouillonpoeder** en 2el suiker toe. Breng het geheel aan de kook, voeg de **kip** weer toe en draai het vuur iets lager. Laat ca. 5min sudderen tot het **vlees** gaar is.



2. Groente snijden

Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Schil en hak of rasp de **gember** fijn. Verwijder de stronk en snijd de **paksoi** in de lengte doormidden. Snijd de **bosuien** in schuine ringen.



5. Vlees karamelliseren

Draai het vuur hoog en bak de **kip** 3-5min rondom tot het **vlees** gekaramelliseerd is. Schep daarbij voortdurend de **sous** over het **vlees** met een lepel.



3. Vlees braden

Dep de **kip** droog en snijd **elke filet** in de breedte doormidden. Wrijf in met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan. Neem dan uit de pan.



6. Paksoi stomen

Schenk intussen ca. 2cm water in een middelgrote kookpan en breng het aan de kook. Voeg de **paksoi** toe en laat ca. 3min afgedekt stomen. Giet de **paksoi** af in een zeef. Serveer de **kip** en **paksoi** met de **rijst** en bestrooi met de **bosui**.