

DINNERLY



Kipsaté met verse koriander met nasigroente en zachte rijst



ca. 20min



2 personen

Wil je niet te veel tijd kwijt zijn aan koken en toch een voedzame maaltijd op tafel zetten waar iedereen van geniet? Dan ben je bij Dinnerly zeker aan het goede adres. Een heerlijk kippannetje met satésaus, voorgesneden groente en verse koriander: wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1x kipstukjes
- 1 tomaat
- 250g verse nasigroente
- 10g verse koriander
- 140g satésaus ^{1,2,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 763kcal, vet 32.9g, koolhydraten 78.4g, eiwit 37.7g



1. 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 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. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg het **vlees** toe met een flinke snuf peper en zout en bak in 2-3min rondom lichtbruin aan.



3. Groente bakken

Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snij in grove stukjes. Voeg de **tomaat** en de **groentemix** toe aan de koekenpan en bak 4-5min tot de **groente** zacht is. Kruid dan met een flinke snuf peper en zout.



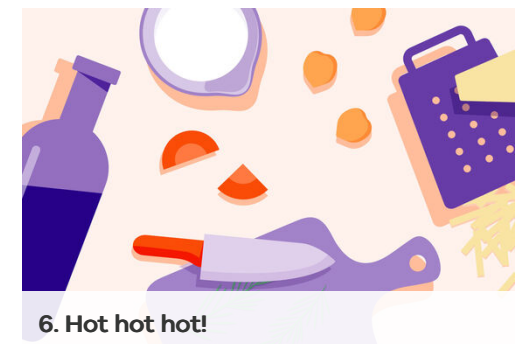
4. Saus maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Meng de **satésaus** en **sojasaus** met 1-2el water en roer deze **saus** door de koekenpan. Zet het vuur lager en laat ca. 1min opwarmen. Roer regelmatig.



5. Afmaken en serveren

Proef het **satépannetje** en voeg evt. nog wat peper en zout toe. Als de **saus** iets te dik is kun je nu ook een scheutje water door de pan roeren. Verdeel de **rijst** en het **satépannetje** over de borden, bestrooi met de **koriander** en serveer.



6. Hot hot hot!

Dit gerecht zit vol zachte en warme smaken. Als je zelf meer van pittig houdt, kun je wat verse rode peper over de borden strooien of een beetje gedroogde chili met de groente meebakken.