

DINNERLY



Hoisin-kip op zachte rijst met ingelegde komkommer en tomaat



ca. 20min



2 personen

Drie is het magische getal – of was het zeven, of toch twaalf? Hoe dan ook, drie componenten die samen een heerlijk en gevarieerd gerecht maken voelt als heuse magie. In dit recept combineren we zachte rijst en een frisse salade met goudbruine kip die in een soja-hoisinsaus heeft gesudderd. Schep van alles een beetje op je vork en voel je getransporteerd naar toverachtige sferen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1½el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

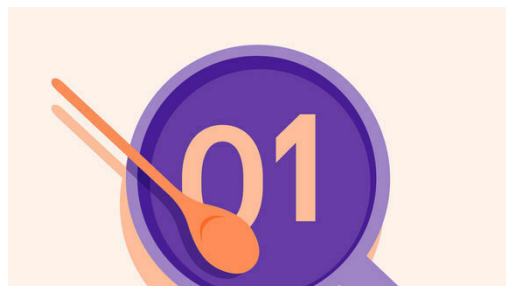
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

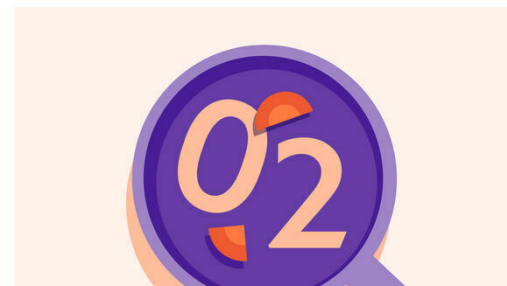
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 752kcal, vet 20.3g, koolhydraten 99.1g, eiwit 38.9g



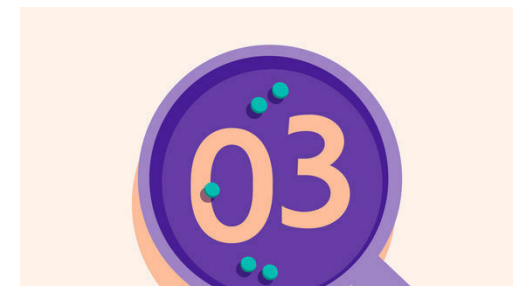
1. Rijst koken

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. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



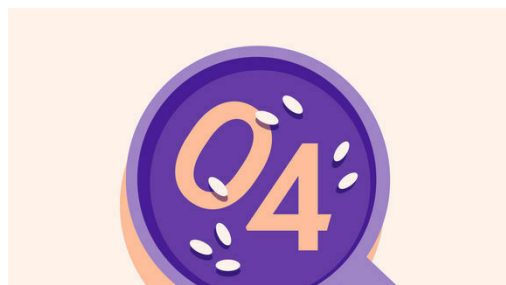
2. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Meng de **hoisinsaus** met $\frac{3}{4}$ van de **sojasaus**, de knoflook, 1el (rijst)azijn, $\frac{1}{2}$ el bloem en 3el water.



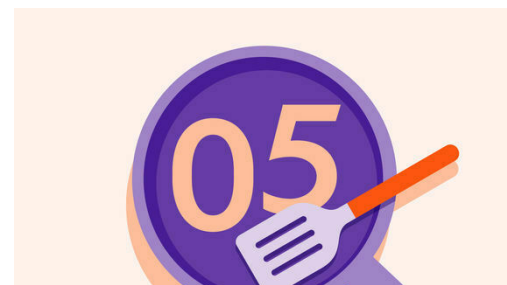
3. Groente inleggen

Snij de **komkommer** in heel kleine blokjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze ook in kleine blokjes. Meng de **groente** met 2el (rijst)azijn, 1el water en snuf zout en suiker. Roer goed tot de suiker helemaal is opgenomen en zet opzij. Roer af en toe door.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid aan beide kanten met wat peper en zout en wentel de **filets** door 1el bloem. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **filets** 3-4min per kant tot ze goudbruin en gaar zijn.



5. Afmaken en serveren

Zet het vuur middelhoog, roer de **soja-hoisinsaus** door de pan en laat deze ca. 1min indikken terwijl je het **vlees** erdoor wentelt. Serveer de **hoisin-kip** met de **rijst** en de **ingelegde groente**. Bedruipel naar smaak met de **rest van de sojasaus**.



6. Knapperig vlees

Deze hoisin-kip is heerlijk mals. Heb je 'm liever wat krokant? Wentel de filets dan door maizena in plaats van bloem en gebruik bij het bakken meer olie – zo wordt de buitenkant een beetje gefrituurd. Let op: giet of dep de extra olie uit de pan voordat je de saus erdoor roert.