



V2: Knapperige sesamkip

met witte kool en bruine rijst



30-40min



2 personen

Iedereen weet: paneren is bloem, ei en paneermeel. Maar er zijn nog veel meer mogelijkheden! Vandaag haal je kipreepjes door een beslag met madraskruiden en maakt het af met een paneermeel-sesammix. Heerlijk! Je maakt er witte kool, wortel en ui bij op een bedje van rijst en geeft het gerecht een finishing touch met hoisinsaus en teriyakisaus.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 bosui
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 150g bruine snelkookrijst
- 200g wittekoolreepjes
- 25g panko ¹
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- 3el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- garde
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 914kcal, vet 32.3g, koolhydraten 107.1g, eiwit 42.4g



1. Groente snijden

Pel en halveer de **ui** en de **knoflook** en snijd fijn. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in dunne schijfjes. Snijd de **bosui** in dunne ringetjes.



4. Groente garen

Wacht tot de **sous** 5-6min heeft geprutteld. Voeg dan de **wortel** en **witte kool** toe en laat ca. 6min afgedekt garen in de **sous**. De **groente** moeten nog een bite hebben. Proef of je nog zout wilt toevoegen.



2. Saus voorbereiden

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit in 2-3min de **ui** en de **knoflook**. Meng er 1el bloem door en blus met 150ml water, de **hoisinsaus** en de **teriyakisous**. Voeg de **helft van de kruidenmix** toe, zet het vuur laag en laat de **sous** 5-6min zachtjes pruttelen.



5. Kip voorbereiden

Neem een diep bord en klop een **glad beslag** van 2el bloem, de **rest van de kruidenmix**, een snuf peper en zout en 75ml water. Meng op een tweede bord het **panko paneermeel** met de **sesamzaadjes**. Dep de **kipfilet** droog en snijd in ca. 2cm brede **reepjes**. Haal de **reepjes** achtereenvolgens door het **deeg** en de **paneermeel-sesammix**.



3. Rijst koken

Breng ondertussen 300ml licht gezouten water aan de kook in een tweede 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 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **gepaneerde kipreepjes** in 3-4min per kant goudbruin. Verdeel de **rijst** en **groente** met de **sous** over borden of diepe kommen. Schik het **vlees** erop, garneer met de **bosui** en dien op.