

DINNERLY



Hoisin-kip op jasmijnrijst met aubergine, wortel en bosui



ca. 25min



2 personen

De Chinese keuken is een echte alleskunner. Daarom hebben we ons er vandaag door laten inspireren en een recept ontwikkeld waar ook kinderen blij van worden: malse kipreepjes met aubergine en wortel in kruidige hoisinsaus. Bosui voegt een vleugje frisheid toe en geurige jasmijnrijst maakt het af.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 aubergine
- 1 wortel
- 1 bosui
- 250g Oost-Aziatische kipreepjes ^{1,6}
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 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), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 866kcal, vet 34.3g, koolhydraten 111.3g, eiwit 26.1g



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 lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Aubergine bakken

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Stoof de **aubergine** met 150ml water al roerend ca. 10min, tot ie zacht is.



3. Groente voorbereiden

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Schil of schrob de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakken. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Neem de **aubergine** uit de pan, de pan gebruiken we zo weer.



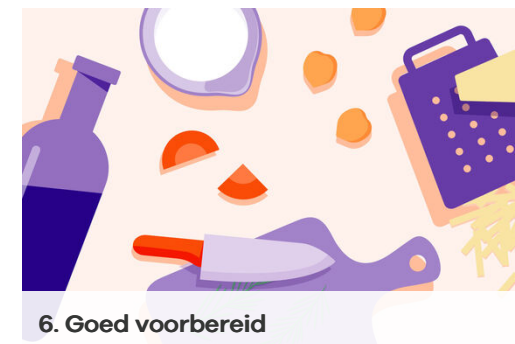
4. Ingrediënten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 2-3min lichtbruin. Voeg de **wortel** toe en roerbak 3-4min, tot ie zacht wordt. Voeg de **witte bosui**, de **aubergine** en de knoflook toe en bak ca. 2min mee, tot de **bosui** een beetje zacht wordt.



5. Afmaken en serveren

Meng de **hoisinsaus** en 50ml water door de pan en breng aan de kook. Laat ca. 1min zachtjes koken en indikken. Laat voor een romigere **sous** nog ca. 1min koken, of neem van het vuur. Schep de **rijst** op borden en schep de **groente** en het **vlees** in **hoisinsaus** erop. Garneer met de **groene bosui** en serveer.



6. Goed voorbereid

Dit recept kun je prima een dag van tevoren voorbereiden. Volg daarvoor stap 1 tot 4 en maak er de volgende dag lekkere gebakken rijst van: Bak de rijst met wat olie in een grote koekenpan, voeg het vlees en de groente toe en meng de saus erdoor als alles goed heet is.