



Geglanceerde teriyaki-honingkip met frisse groentenbulgur



20-30min



2 personen

Tijd voor een van de mooiste kooktechnieken: glaceren. Hierbij gaar je vlees, vis of groenten in een vetstof als olie of boter en daarna gebruik je een smaakvolle vloeistof om de inhoud van de pan een mooi glanzend laagje te geven. De kip uit dit recept glaceer je in olie, teriyaki en honing. Zo krijg je niet alleen een glimmend en sticky laagje om je stukje kip, maar ook een heerlijk Aziatische smaak. Een winnaar!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 kipfilet
- 1 minikomkommer
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1x wortelreepjes
- 1x taugé
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- 2 kleine kookpannen

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

Kooktip

Zien of je stukje kip gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de filet. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de kip gaar.

Allergenen

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

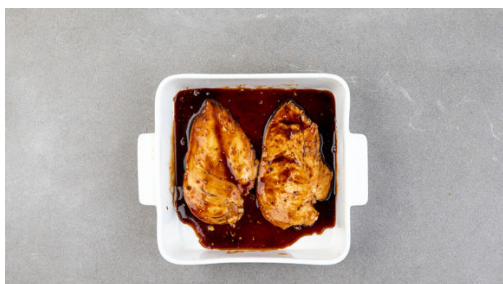
Voedingswaarde per portie

calorieën 640kcal, vet 17.9g, koolhydraten 72.4g, eiwit 41.8g



1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor op 180°C. Breng 600ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt en kook de **bulgur** op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Giet indien nodig af.



4. Kip glacereen

Leg de **kip** in een ovenschaal en bestrijk met de **teriyakiglaze**. Bak de **kipfilets** 8-10min in de oven tot de **kip** gaar is (**zie kooktip, links**). Lepel de **teriyakiglaze** tijdens het bakken af en toe over de **kip** om ervoor te zorgen dat de **kip** mooi geglaceerd wordt.



2. Glaze voorbereiden

Doe de **teriyakisaus** in een kleine kookpan en verwarm 1-2min op matig vuur totdat de **sous** is ingedikt. Neem de pan van het vuur en roer 1el honing of suiker door de **teriyakiglaze**.



5. Salade voorbereiden

Rasp de **minikomkommer** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en halveer de **limoen**. Pers een **limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes grof.



3. Kip bakken

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in **twee dunnere filets**. Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** per zijde 1-2min tot de buitenkant goudbruin en dichtgeschroeid is.



6. Bulgursalade afmaken

Meng in een grote kom de **bulgur** met de **komkommer**, **wortelreepjes**, **taugé**, **2/3e van de koriander**, **1tl limoenrasp**, **1-2el limoensap**, de **sojasaus** en 1-2el plantaardige olie. Proef en breng op smaak met peper en evt. zout. Snijd de **kip** in plakken. Serveer de **bulgursalade** met de **kip** en garneer met de **rest van de koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij.