



Generaal Tso's kip

met broccoli en sushirijst



20-30min



2 personen

Wanneer, of hoe, de kip Generaal Tso heeft ontmoet: daar gaan we niet meer achter komen. Wat we wél weten is dat dit gerecht een klassieker is van de Chinees-Amerikaanse keuken. Elk Chinees restaurant in de VS heeft een versie op het menu. En terecht! Knapperige broccoli wordt geroerbakt met gember en knoflook. Samen met zachte rijst vormt dit een onverslaanbaar bondgenootschap met hartige kip in zoet-pittige saus.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 grote broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 50ml sojasaus ^{1,3}
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 1 zakje sesam ²
- 3 kippendijfilets

Wat je thuis nodig hebt

- 3el maizena
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1159kcal, vet 56.6g, koolhydraten 112.5g, eiwit 48.3g



1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook. Spoel de **rijst** af in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat 18-20min koken tot al het water is opgenomen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** nog ca. 5min rusten.



4. Broccoli garen

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **broccoli**, **knoflook**, en **gember** ca. 2min onder regelmatig roeren. Blus af met de **helft van de resterende sojasaus** en 4el water. Draai het vuur middelhoog, breng op smaak met een snuf peper en zout en laat de **broccoli** nog ca. 5-6min garen. Houd afgedekt warm.



2. Groente voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Pel de **knoflook** en schil de **helft van de gember** (of meer als je wilt) en rasp of snijd ze heel fijn.



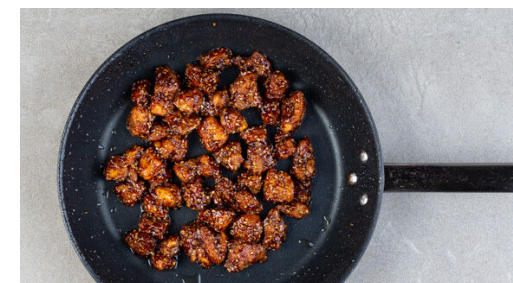
5. Kip bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 3el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bestrooi de **kip** met een snuf peper en zout, meng met 2el maizena en bak in 6-8min goudbruin.



3. Saus maken

Meng de **helft van de sojasaus** met 1½tl maizena tot er geen klontjes meer zijn. Roer vervolgens de **hoisinsaus**, 1el (wittewijn)azijn, de **sesam**, ½tl suiker en een snuf zout erdoor. Dep de **kip** droog en snijd in ca. 2cm grote stukken.



6. Serveren

Voeg de **saus** toe aan de **kip** en meng alles goed door elkaar. Laat de **saus** nog 30sec-1min indikken en haal dan de pan van het vuur. Serveer **Generaal Tso's kip** met de **rijst**, de **broccoli** en de **rest van de sojasaus**.