

DINNERLY



BBQ-kip-rijstbowl met komkommer, rode kool en ananas



ca. 20min



2 personen

De rijstbowl die we vandaag op tafel zetten zit boordevol verschillende smaken en texturen. Komkommer en ananas zorgen voor een frisse smaak, de rode kool is heerlijk knapperig, de rijst is luchtig en de kip mals. Alsof dat nog niet genoeg is geven we de kip ook nog eens een rokerige én fruitige afwerking middels BBQ-saus en ananassap. En je zet alles nog eens sneller in elkaar dan je "voorbereidingstijd" kunt zeggen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 stuk rode kool
- 1 blikje ananastukjes
- 1 komkommer
- 1x kipstukjes
- 40ml BBQ-saus ^{1,2}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

selderij (1), mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 731kcal, vet 16.3g, koolhydraten 109.4g, eiwit 34.5g



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 helemaal laag, 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. Rode kool bereiden

Snij de **rode kool** in dunne reepjes en meng ze met 2el (wittewijn) azijn, een snuf peper en ½tl zout. Kneed stevig tot de **kool** zachter is en zet opzij voor later. **Tip:** gebruik voor het snijden van de **rode kool** een mandoline – supersnel en superdun!



3. Ingrediënten voorbereiden

Laat de **ananas** uitlekken in een zeef en vang het **sap** op. Snij de **komkommer** in dunne plakken en kruid met een snuf suiker en zout.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** rondom 3-4min en kruid met een snuf peper en zout. Voeg de **bbq-saus** en 2el **ananassap** toe en laat het **vlees** nog 1-2min verder garen.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rode kool** met 2el **ananassap**. Schep de rijst in kommen of diepe borden, leg het **vlees**, de **ananas**, **komkommer** en **rode kool** op de rijst en serveer.



6. Kip of ei of allebei

De kip of het ei? Wie er ook eerder was, ze kunnen heel goed naast elkaar bestaan. En al helemaal in dit gerecht! Bak snel een eitje in een koekenpan, snij in reepjes en schep voor het serveren door de rijst. Hierdoor voeg je ook nog eens extra textuur aan het gerecht toe. Heerlijk!