



Biologische sesamkip met zoetzure saus

met rodekoolsalade en sushirijst



20-30min



2 personen

Een van onze favoriete manieren om een eenvoudige biologische kipfilet smaak te geven, is karamelliseren. Dat doe je vandaag met zoete chilisaus. Met de achtergebleven braadsappen maak je vervolgens een heerlijke zoetzure saus van limoensap, limoenrasp, sojasaus en honing. Erbij knapperige slaw van rode kool en wortel en heerlijk luchtige sushirijst.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 2 biologische kipfilets
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje sesam ²
- 1 onbehandelde limoen
- 25ml sojasaus ^{1,3}
- 1 stuk rode kool
- 1 wortel
- 10g verse Thaise basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- vleesklopper
- vershoudfolie
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- 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.

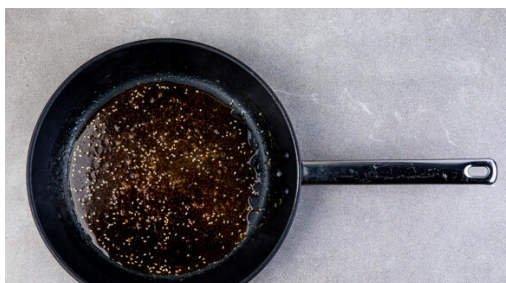
Voedingswaarde per portie

calorieën 946kcal, vet 28.3g, koolhydraten 111.5g, eiwit 59.1g



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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



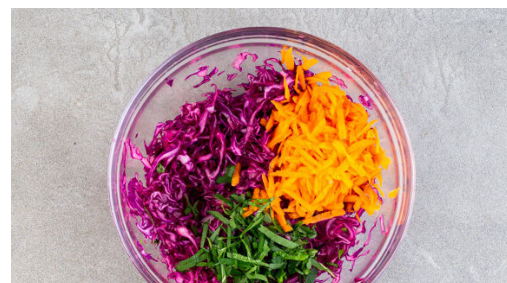
4. Saus maken

Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Meng **1tl limoenrasp** met **1-2el limoensap**, de **helft van de sojasaus**, 1el plantaardige olie, 1el (rijstwijn)azijn en 1tl honing of suiker. Verhit de koekenpan met **braadsappen** op middelhoog vuur en voeg de **saus** toe. Roer goed, zodat de bakresten loskomen van de bodem en laat de **saus** 1-2min inkoken. Neem de pan dan van het vuur.



2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie of bakpapier en klop het met een zware pan (of vleesklopper, als je die hebt) tot het ca. 0,5cm dik is. Wrijf aan beide kanten in met een snuf peper en zout.



5. Slaw maken

Verwijder de harde kern van de **rode kool** en snijd in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Pluk de **Thaise basilicumbloedjes** van de steeltjes en snijd grof. Meng de **rodekoolreepjes** met de **wortel** en **3/4 van de basilicum** en hussel om met de **rest van het limoensap** en een snuf zout.



3. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Braad het **vlees** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Bestrijk het **vlees** met de **chilisaus**, bestrooi met de **sesam** en laat nog 1-2min garen. Neem het **vlees** uit de pan en zet opzij. De pan incl. **braadsappen** gebruiken we zo weer.



6. Vlees snijden

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en bedruip met **1el saus**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer bovenop de **rijst** met de **salade**. Bedruip met de **rest van de saus**, bestrooi met de **rest van de Thaise basilicum**.