



Knapperige sesamkip

met witte kool en bruine rijst



30-40min



2 personen

Iedereen weet: paneren is bloem, ei en paneermeel. Maar er zijn nog veel meer mogelijkheden! Vandaag haal je kipreepjes door een beslag met madraskruiden en je maakt het af met een paneermeel-sesammix. Heerlijk! Je maakt er witte kool, wortel en ui bij op een bedje van bruine rijst en geeft het gerecht een finishing touch met hoisinsaus en teriyakisaus.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 bosui
- 50ml hoisinsaus ^{1,3,4}
- 50ml teriyakisaus ^{1,4}
- 1 zakje madraskruiden ²
- 150g bruine snelkookrijst
- 200g wittekoolreepjes
- 50g panko ¹
- 1 zakje sesam ³
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- 3el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- garde
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 914kcal, vet 32.3g, koolhydraten 107.1g, eiwit 42.4g



1. Groente snijden

Pel de **ui** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



4. Groente garen

Voeg nadat de **sous** 5-6min heeft gekookt, de **wortel** en **witte kool** toe en laat ca. 6min afgedekt garen. De **groente** moeten nog een bite hebben. Proef en breng evt. verder op smaak met zout.



2. Saus voorbereiden

Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit de **ui** en **knoflook** 2-3min. Roer er 1el bloem door en blus af met 150ml water, de **hoisinsaus** en de **teriyakisaus**. Voeg de **helft van de kruidenmix** toe, zet het vuur laag en laat de **sous** 5-6min zachtjes pruttelen.



5. Vlees voorbereiden

Klop in een diep bord een **glad beslag** van 2el bloem, de **rest van de kruidenmix**, een snuf peper en zout en 75ml water. Meng in een tweede bord de **helft van het panko paneermeel** met het **sesamzaad**. Dep het **vlees** droog en snijd in **reepjes** van ca. 2cm breed. Haal de **reepjes** achtereenvolgens door het **deeg** en de **paneermeel-sesammix**.



3. Rijst koken

Breng 300ml 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 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 3-4min per kant goudbruin. Verdeel de **rijst** en **groente** met de **sous** over borden of diepe kommen. Schik het **vlees** erop, garneer met de **bosui** en serveer.