



## Knapperige sesamkip

met witte kool en jasmijnrijst



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 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 <sup>1,3,4</sup>
- 50ml teriyakisaus <sup>1,4</sup>
- 1 zakje madraskruiden <sup>2</sup>
- 150g jasmijnrijst
- 200g wittekoolreepjes
- 50g panko <sup>1</sup>
- 1 zakje sesam <sup>3</sup>
- 1 kipfilet

## Wat je thuis nodig hebt

- 3el bloem <sup>1</sup>
- 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 1002kcal, vet 30.6g, koolhydraten 132.9g, eiwit 43.0g



### 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 **teriyakisous**. 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 de panko** 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 10-12min 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.