

DINNERLY



Kip met pindasaus op gebakken rijst met prei en frisse komkommer



ca. 25min



2 personen

Pindasaus maakt alles lekkerder. Rijst. Noedels. Kip. Tofu. Zelfs friet! Wat ons gerecht vandaag nog toffer maakt, is dat je de pindasaus zelf in elkaar draait én dat het zo gebeurd is. Zo helpt Dinnerly je ook nog je kookkunsten verbeteren. Iedereen zal onder de indruk zijn van jouw skills.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 150g jasmijnrijst
- 50g gezouten pinda's¹
- 25ml tamari-sojasaus²
- 1 prei
- 1 komkommer

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

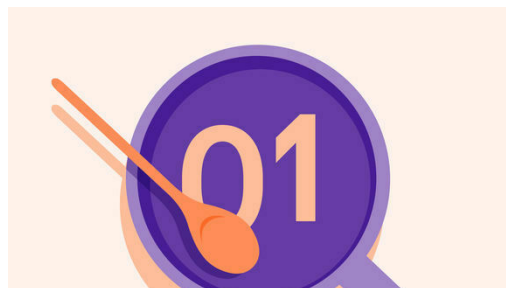
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

pinda's (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

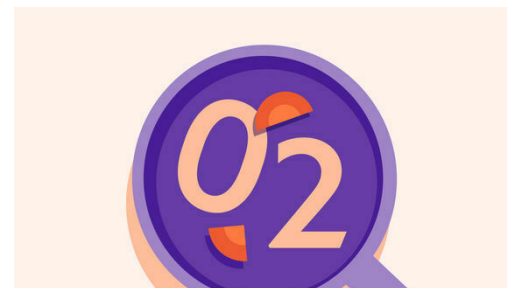
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 913kcal, vet 47.6g, koolhydraten 71.8g, eiwit 45.0g



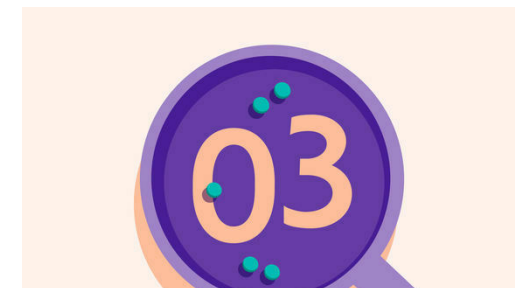
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Was de **rijst** grondig in een zeef.



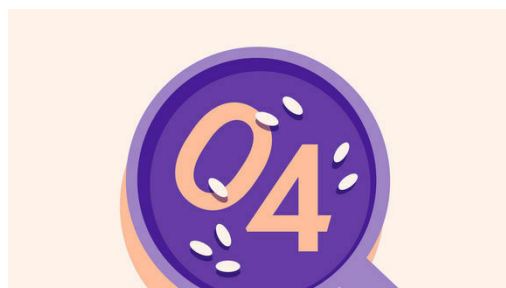
2. Vlees en rijst koken

Voeg het **vlees** en een flinke snuf zout toe aan het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat op laag vuur ca. 5min koken. Voeg dan de **rijst** toe en laat de pan afgedekt nog eens 10-12min koken tot het **vlees** en de **rijst** gaar zijn. Zet het vuur uit, haal het deksel eraf en laat nog 5min trekken.



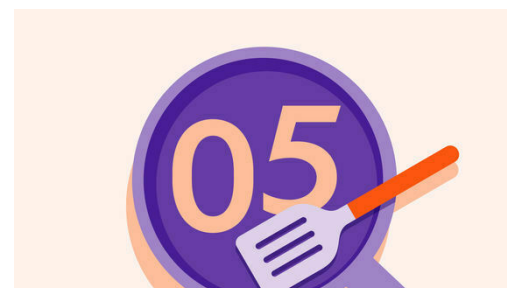
3. Pindasaus maken

Doe de **pinda's**, de **sojasaus**, 2el plantaardige olie, 2el lichte azijn, 2tl honing en 4el water (ca. 60ml) in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **pindasaus**. (Zie ook de kooktip in stap 6).



4. Groente snijden

Snij de **prei** in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en hak fijn. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Haal het **vlees** uit de pan, snij het in plakken van ca. 1cm dik en zet afgedekt opzij.



5. Rijst opbakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **prei** met een flinke snuf zout ca. 5min. Voeg de knoflook toe en bak 2min mee. Voeg de **rijst** en nog 1el olie toe, roer door en bak ca. 2min. Proef en breng verder op smaak met wat zout. Verdeel de **rijst**, het **vlees** en de **komkommer** over de borden en bedruppel met de **pindasaus**.



6. Misschien iets pittigs?

Weet je wat heel goed bij deze Zuidoost-Aziatische ingrediënten past? Iets pittigs. Als je dat lekker vindt, kun je sambal of eventueel sriracha op tafel zetten. Zo kan iedere eter zelf bepalen hoe scherp ze het willen. Of voeg ½tl cayennepeper toe aan de pindasaus – ook lekker!