



Zoetzure kip op bruine rijst

met knapperige groente en ananas



30-40min



2 personen

Zoetzure kip is een geliefde klassieker uit de Chinese keuken. Wij laten ons daar vandaag door inspireren en bakken knapperige wortel en courgette met malse kip in soja- en zoete chilisaus. We maken het af met exotische ananas en serveren het geheel op luchtige bruine rijst. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 kipfilet
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 bosui
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 50ml zoete chilisaus
- 1 blik ananasstukjes

Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 14.1g, koolhydraten 98.2g, eiwit 39.1g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** 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 heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groente snijden

Schrob of schil de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Snijd de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne schuine ringen.



2. Vlees snijden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in plakken van ca. 1cm dik.



5. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui**, de **knoflook**, de **wortel** de **courgette** en het **vlees** 3-5min, tot alles bijna gaar is. Kruid met een snuf peper en zout.



3. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne repen. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



6. Ananas toevoegen

Voeg de **sojasaus**, de **zoete chilisaus** naar smaak en 2tl azijn toe aan de pan. Strooi er dan ½el bloem over en roer goed door. Snijd de **helft van de ananas** (of meer naar smaak) evt. klein. Voeg de **ananas incl. sap** toe aan de pan en laat het geheel 3-5min inkoken. Breng op smaak met zout. Schep de **zoetzure kip** met **rijst** op borden en garneer met de **bosui**.