

DINNERLY



Indonesische kipfilet op gebakken rijst met frisse komkommersalade



ca. 40min



2 personen

Nasi goreng is niet voor niets een van de meest geliefde Indonesische gerechten: Het is snel en makkelijk te maken en zit bomvol smaak! We maken de gebakken rijst vandaag met wortel en ketjap manis en serveren er malse gekruide kipfilet op. Als verfrissende tegenhanger maken we er een knapperige komkommersalade bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 komkommer
- 1 kipfilet
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 1 wortel
- 50ml ketjap manis¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 675kcal, vet 20.1g, koolhydraten 81.6g, eiwit 37.8g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg toe aan het kokende water. 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** afkoelen tot **stap 4**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken. Los ½el suiker en een flinke snuf zout op in 2el witte azijn. Meng de **komkommer** met het **azijnmengsel**. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Wrijf ze in met de **helft van de kruidenmix** en 1el plantaardige olie.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 2-4min per kant, tot het gaar is. Zet afgedekt op een bord opzij, de pan gebruiken we zo weer. Schil of schrob de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakken. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



4. Wortel bakken

Roer de **rijst** los met een vork. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** ca. 2min. Zet het vuur hoger en schep de **rijst** en knoflook erdoor.



5. Afmaken en serveren

Druk de **rijst** plat met een spatel, rooster 1-2min en roer dan weer los. Herhaal dat ca. 10min, tot de **rijst** krokant wordt. Meng de **ketjap manis**, de **rest van de kruidenmix**, een flinke snuf peper en zout en een snuf suiker erdoor. Schep de **rijst** op borden, leg het **vlees** erop en serveer met de **komkommersalade**.



6. Krokante rijst

De rijst wordt knapperig omdat ie in de pan een beetje uitdroogt. Je kunt 'm een handje helpen door de rijst een paar uur (of zelfs een dag) van tevoren te koken, los te roeren en dan uit te spreiden over een bakplaat of groot bord. Zo verliest ie tijdens het afkoelen al vocht en wordt je gebakken rijst extra lekker.