



Krokante sesamkip

met hoisingroenten en jasmijnrijst



30-40min



2 personen

De Aziatische keuken heeft behoorlijk wat te bieden: een bijzondere mix gerechten met verschillende smaakmakers en specerijen. En daar voegen we vandaag graag dit mooie gerechtje aan toe. De knapperige groenten in een zoetzure saus van hoisin en teriyaki zijn een echte smaaksensatie! De gepaneerde kip maakt van de al bijzondere smaakcombinatie een absolute topper!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1x Chinese koolreepjes
- 200g jasmijnrijst
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 zakje panko ¹
- 1 kipfilet
- 5g curry madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

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

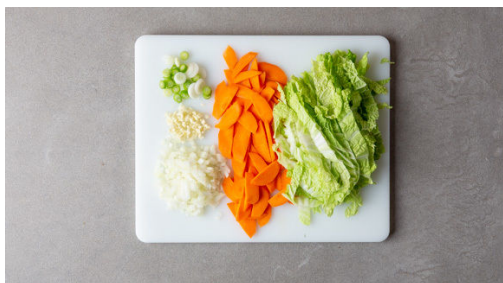
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 957kcal, vet 31.2g, koolhydraten 119.6g, eiwit 45.6g



1. Groenten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan schuin in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Neem de **koolreepjes** uit de verpakking.



4. Groenten koken

Doe de **wortel** in de pan met **sous** en kook ca. 6min afgedekt met een deksel. Voeg de **koolreepjes** toe en kook ze 2min mee tot de **groenten** beetgaar zijn.



2. Rijst koken

Was de **jasmijnrijst** in een zeef tot het water helder is en voeg de **rijst** toe aan de kleine kookpan met water zodra het water kookt. Breng het geheel aan de kook en kook de **rijst** afgedekt met een deksel op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur om de **rijst** te laten rusten.



5. Kip voorbereiden

Meng op een bord de **sesam** met de **panko** en een snuf zout. Klop in een kom een glad **beslag** van 2el bloem, 75ml water, een snuf zout en peper en de **rest van de madraskruiden**. Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in repen. Haal de **repen kip** stuk voor stuk eerst door het **beslag** en vervolgens door de **panko**. Zorg ervoor dat ze rondom helemaal bedekt zijn.



3. Saus starten

Verhit 1-2el plantaardig olie in een middelgrote kookpan en bak de **ui** en **knoflook** 2-3min. Bestuif met 1el bloem, roer door en voeg dan 150ml water, de **teriyakisaus** en **hoisinsaus** en de **helft van de curry madraskruiden** toe. Breng aan de kook en laat op laag vuur in 5-6min inkoken. Breng de **sous** op smaak met zout.



6. Kip bakken

Verhit 4-5el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gepaneerde kip** in 5-7min rondom goudbruin en krokant. Zet evt. het vuur iets lager. Schep de **rijst** en **groenten** op en verdeel de **kip** erover. Garneer met de **bosuiringen**.