



Orange bio-chicken

met broccoli en basmatirijst



20-30min



2 personen

Elk land heeft z'n eigen pseudo-Chinese klassiekers: variaties op "authentieke" gerechten waar ze in China nog nooit van hebben gehoord. Denk aan foe yong hai en babi pangang. In de VS is orange chicken zo'n gerecht: kip in zoetzure sinaasappelsaus met gember en rijst. Voor Marley Spoon ontwikkelde onze chef Natalie haar eigen versie van deze klassieker uit haar jeugd met biologische kipstukjes.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 broccoli
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 2 zakjes maizena
- 50ml tamari-sojasaus ¹
- 1 zakje chilivlokken
- 1x biologische kipstukjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- 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 788kcal, vet 25.9g, koolhydraten 88.5g, eiwit 46.9g



1. 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 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **broccoli, prei, knoflook** en de **gember** ca. 2min. Voeg de **rest van de sojasaus** en 2el water toe en laat op middelhoog vuur 4-5min zachtjes koken. Proef en breng op smaak met peper en zout en houd warm tot het serveren.



2. Groente snijden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes. Pel de **knoflook**, schil de **helft van de gember** (of meer naar smaak) en hak of rasp **beide** fijn. Rasp **1tl sinaasappelschil** en pers het **sap** uit.



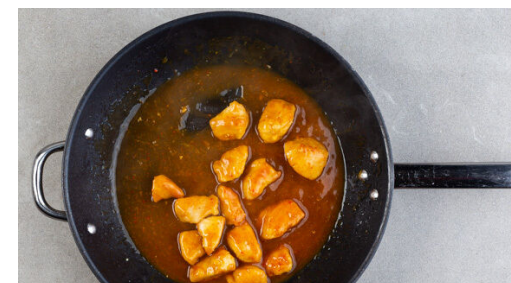
5. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en kruid met een flinke snuf peper en zout. Wentel het **vlees** dan door de **rest van de maizena** tot ze volledig bedekt zijn. Verhit een 2e grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 5-6min rondom goudbruin en gaar.



3. Saus maken

Meng **2el sinaasappelsap** met **een half zakje maizena** en roer goed tot er geen klontjes meer zijn. Roer dan de **rest van het sinaasappelsap, 1tl sinaasappelrasp, de helft van de sojasaus, 1-2tl suiker** en 3-4el water erdoor. Voeg evt. een snuf **chilivlokken** toe aan de **sous** als je van pittig houdt.



6. Afmaken en serveren

Schenk de **sous** bij het **vlees** en breng aan de kook. Schep om tot al het **vlees** bedekt is met een laagje **sous**. Laat ca. 1min inkoken en serveer de **kip in sous** met de **rijst** en de **groente**. Bestrooi evt. met de **rest van de chilivlokken**.