



## Orange bio-chicken

met broccoli en bruine rijst



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 bruine rijst.

### Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 broccoli
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 2 zakjes maizena
- 50ml tamari-sojasaus <sup>1</sup>
- 1 zakje chilivlokken
- 1x 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 812kcal, vet 27.1g, koolhydraten 93.3g, eiwit 43.0g



#### 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. 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.



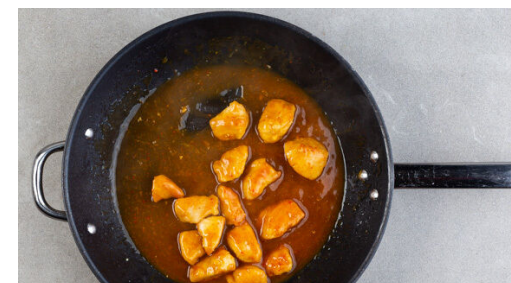
#### 5. Vlees braden

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 **saus** als je van pittig houdt.



#### 6. Afmaken en serveren

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