



Sticky kippendijfilets

met komkommer-wortelsalade en rijst

🕒 30-40min 🍴 2 personen

De Japanse marinade voor dit gerecht is een echte winnaar! En het geluk wil dat jij van chef Amanda leert hoe je 'm gemakkelijk kunt maken: je mixt sojasaus, misopasta, gember, knoflook, olie, suiker en azijn tot een gladde marinade. Door de kippendijfilets ermee te overgieten en het vlees in de oven te bakken, ontstaat een heerlijk kleverig laagje over het vlees. Doe ons nog maar zo'n bordje sticky kip!

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes misopasta ^{1,6}
- 150g sushirijst
- 1 minikomkommer
- 1 wortel

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer
- dunschiller of kaasschaaf
- kleine kookpan met deksel
- zeef of vergiet
- maatbeker
- keukenpapier

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 714kcal, vet 22.4g, koolhydraten 84.3g, eiwit 41.1g



1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Dep de **kippendijfilets** droog en snijd ze in. Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Doe de **sojasaus, misopasta, knoflook, gember**, 1el suiker, 2el azijn (bij voorkeur rijst of witte wijn) en 2el olie in een hoge beker. Pureer met een staafmixer glad. Houd **1-2el marinade** apart en meng de **rest van de marinade** met de **kip** in een kom.



4. Groentelinten maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne **linten** van de **minikomkommer** door de **komkommer** telkens te draaien. Stop bij de kern. Schil de **wortel** en schaf de **wortel** op dezelfde wijze als de **komkommer**. Doe de **groentelinten** in een kom.



2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, doe de deksel op de pan en kook op laag vuur in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Kip glaceren

Neem na ca. 15min de bakplaat uit de oven, keer de **kip** om en verdeel de **achtergebleven marinade** uit stap 3 over het **vlees**. Schuif de bakplaat terug in de oven en bak de **kip** in nog eens 5-10min gaar en bruin.



3. Kip bakken

Haal de **kippendijfilets** uit de **marinade** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak ca. 15min in de oven. Zet de **achtergebleven marinade** opzij voor stap 5.



6. Salade aanmaken

Meng de **groentelinten** met de apartgehouden **1-2el marinade** uit stap 1. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Roer de **rijst** met een vork luchtig en schep op. Verdeel de **sticky kip** erover en serveer met de **salade**.