



Sticky Koreaanse kipkluifjes

met sushirijst en sesamspinazie



ca. 40min



2 personen

We serveren wel vaker kip in een kleverig sausje, maar deze Koreaanse variant is wel heel bijzonder. Dankzij de Koreaanse chilipasta - "gochujang" - krijgt de kip een extra pittige kick. De spinazie wordt bijzonder lekker dankzij de sesamolie en de kruidenmix met sesam. De sushirijst en snelle wortelsalade maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 1x kipkluijjes
- 200g babyspinazie
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes sesamolie ²
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}
- 1 zakje poké-kruidenmix ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 597kcal, vet 11.1g, koolhydraten 83.7g, eiwit 36.2g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). 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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Sesamspinazie maken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan het kokende water en blancheer ca. 30sec. Giet af af in een zeef, spoel om met koud water en knijp er zo veel mogelijk vocht uit. Meng de **spinazie** met de **witte bosui** en de **helft van de sesamolie**. Breng het geheel op smaak met peper en zout.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf in met een flinke snuf peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster in 25-35min goudbruin en gaar in de oven.



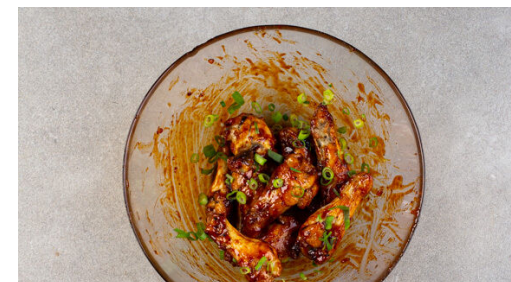
5. Saus maken

Veeg de kookpan schoon en voeg de **knoflook**, **tamari-sojasaus**, **chilipasta**, de **rest van de sesamolie**, 2el water, 1el azijn en 1el (bruine) suiker toe. Zet op middelhoog vuur en breng al roerende aan de kook. Laat 3-5min zachtjes pruttelen, tot de **saus** wat is ingedikt en neem de pan dan van het vuur.



3. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **spinazie** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Los 1tl suiker en ½tl zout op in 2el witte azijn. Meng de **wortel** door het azijnmengsel en zet opzij. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in schuine ringen. Pel de **knoflook** en hak of rasp fijn.



6. Vlees kruiden

Voeg het **gegaarde vlees** toe aan de pan met **saus** en schep de **groene bosui** erdoor. Neem het **vlees** uit de pan en zet opzij. Roer de **achtergebleven saus** glad met 1el water. Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **spinazie**, **wortels** en **kipkluijjes** erover. Schenk de **saus** erover en bestrooi met de **poké-kruidenmix**.