

DINNERLY



Broccoli met miso-kip op zachte basmatirijst



20-30min



2 personen

Miso is een fundament van de Japanse keuken en wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen. De diepe, hartige smaak voegt umami toe aan soepen, sauzen en zoveel meer. Zoals vandaag aan malse kipfilet, die je heerlijk kruidt met miso en sojasaus. Om de Oost-Aziatische smaken door te zetten bereid je er basmatirijst en broccoli bij. Dat wordt lekker!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 grote broccoli
- 500g Oost-Aziatische kipreepjes ^{1,3}
- 25g misopasta ^{1,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ²
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 982kcal, vet 43.8g, koolhydraten 88.9g, eiwit 51.1g



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 helemaal laag, 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.



2. Ingrediënten voorbereiden

Laat 1el boter op kamertemperatuur komen. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij deze in kleine blokjes. Pel en 1 teen knoflook en snij grof.



3. Ingrediënten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** ca. 2min, tot het goudbruin is. Zet het vuur middelhoog, voeg de **broccoli** en knoflook toe en roerbak 5-6min.



4. Saus maken

Meng de **helft van de misopasta** met de boter (uit **step 2**). Roer 1el bloem door de pan met **kip** en **groente**. Voeg dan de **sojasaus**, de **misoboter** en 75ml water toe en meng goed. Breng het geheel aan de kook en laat ca. 2min koken, tot de **saus** wat ingedikt is.



5. Afmaken en serveren

Proef en breng het **kippannetje** verder op smaak met meer **misopasta**, wat zout en flink wat peper. (**Pas op:** het gerecht is al best zout door de **misopasta** en **sojasaus**!). Serveer met de **rijst**.



6. Miso for breakfast!

Heb je nog wat misopasta over? Meng het met wat zachte boter, smeer dat op toast en leg er een gebakken eitje op. Een heerlijk hartig ontbijt!