

DINNERLY



Teriyaki-kip op zachte rijst met wortel en broccoli



40-50min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje maizena
- 100ml teriyakisaus ^{1,2}
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 2 wortels
- 1 grote broccoli
- 2 kipfilets
- 300g biologische basmatirijst

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven met grote ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef
- aluminiumfolie

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 552kcal, vet 6.3g, koolhydraten 75.5g, eiwit 41.5g



1. Saus maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Roer de **maizena** door 2el water tot je een glad mengsel hebt. Pel 2 tenen knoflook en hak of pers heel fijn. Doe de **teriyakisaus**, de **sojasaus**, 200ml water en de knoflook in een kleine kookpan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Zet dan het vuur lager, roer het **maizenamengsel** erdoor en laat 1min borrelen en indikken.



2. Ingrediënten snijden

Schil of schrob de **wortels**, halveer ze in de lengte en snij in dunne plakjes. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snij deze in kleine blokjes.



3. Ingrediënten bakken

Vet een grote ovenschaal in met 1tl plantaardige olie. Dep het **vlees** droog en verdeel gelijkmatig over de ovenschaal. Leg de **groente** om het **vlees** heen, bestrooi het geheel met ½tl zout en giet de **sous** erover. Dek af met aluminiumfolie en bak 30-35min in de oven tot het **vlees** gaar is en de **groente** zacht is.



4. Rijst koken

Breng 600ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote 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.



5. Afmaken en serveren

Haal de schaal uit de oven. Trek het **vlees** met twee vorken uit elkaar en schep het **vlees** door de **groente**. Verdeel het **vlees** en de **groente** met de **rijst** over de borden en lepel de **sous** uit de ovenschaal erover.



6. Lekker knapperig

Dit gerecht zit vol lekkere smaken en texturen. Mis je toch nog wat knapperigs? Voeg dan een handje noten toe. Neem bijvoorbeeld een handje pinda's of cashews, rooster ze kort in een droge pan en strooi ze over de borden.