



One-pot Chinese kip met rijst

en paksoi, broccoli en sesam



ca. 25min



2 personen

Gemak dient de mens. In de keuken zijn het vooral eenpansgerechten die het de kok heel makkelijk maken. En dat is precies wat je voor dit recept gaat doen! Je gaart de rijst samen met de broccoli en paksoi in één pan en bakt alleen de kip nog even apart. Dat betekent niet alleen veel minder afwas, deze manier van bereiden geeft ook meteen veel smaak aan je rijst en groenten. Makkelijk en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 1 zakje oestersaus ^{1,6,14}
- 1 zakje mirin
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 150g jasmijnrijst
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1x broccoli
- 1 paksoi
- 1 bosui
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of hapjespan met deksel
- maatbeker
- waterkoker
- zeef
- middelgrote koekenpan
- evt. fijne keukenrasp

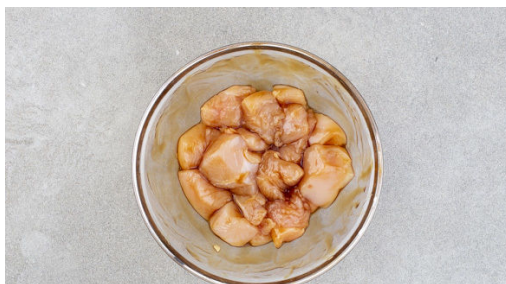
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 671kcal, vet 19.0g, koolhydraten 73.4g, eiwit 46.1g



1. Kip marineren

Breng 300ml water in een waterkoker aan de kook. Meng de **kipstukjes** in een kom met de **helft van de oestersaus**. Zet de **kip** opzij tot stap 5.



2. Smaakmakers mengen

Meng de **rest van de oestersaus** in een kommetje met de **helft van de mirin**, de **sojasaus** en een flinke snuf peper. Zet de **sous** opzij tot stap 3. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak of rasp **beiden** fijn. Was de **jasmijnrijst** in een zeef tot het water helder is.



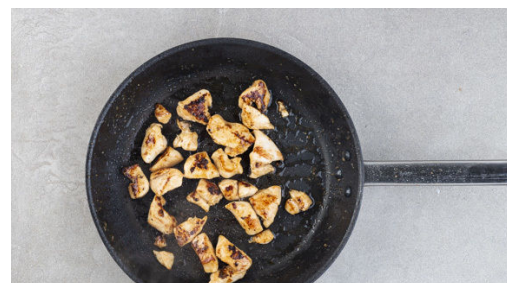
3. Rijst koken

Verhit 1el olie in grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **gember** met een snuf zout 1min. Voeg de **rijst**, het gekookte water, de **helft van het bouillonpoeder** en de **sous** toe. Leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 15-16min beetgaar. Roer af en toe door om aancoeken te voorkomen.



4. Groenten toevoegen

Snijdt kleine roosjes van de **broccoli** en snijdt de **stam** in blokjes. Roer **alles** zo snel mogelijk door de kokende **rijst**. Snijdt dan de **paksoi** in smalle reepjes en roer ze ook zo vlug mogelijk door de **rijst**.



5. Kip bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** met een snuf zout ca. 3min zonder te bewegen. Schep om en bak de **kip** nog eens 3-4min totdat het **vlees** gaar is.



6. Bosui snijden

Snijdt de **bosui** schuin in dunne ringen. Roer de **rest van de mirin** door de **rijst**. Proef en breng de **groenterijst** op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op en verdeel de **kip** erover. Bestrooi met de **bosuiringen** en **sesam**.