



Gepaneerde kippendijfilets met paksoi

op citroenpilav van bruine rijst



ca. 30min



2 personen

Dit gerecht is een smeltkroes van zo'n beetje alles dat de Aziatische keuken te bieden heeft. De kip is op Japanse wijze gepaneerd en op smaak gebracht met Chinese vijfkruidenmix. Je serveert de kip met paksoi en verse chilipeper en maakt het af met een citroenige pilav van voedzame bruine rijst. Het resultaat is een heerlijk fusiogerecht - dat wordt genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 paksoi
- 1 Thaise chilipeper
- 1 onbehandelde citroen
- 150g bruine snelkookrijst
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 50g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ²
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine ovenbestendige kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 939kcal, vet 54.2g, koolhydraten 77.5g, eiwit 40.1g



1. Bouillon voorbereiden

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml heet water. Voeg naar smaak een snuf peper en meer **bouillonpoeder** toe.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** fijn en snijd de **andere helft** in partjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Snijd de **paksoi** overdwars in repen van ca. 3cm breed. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen, verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



3. Rijst garen

Verhit een kleine, ovenbestendige kookpan op middelhoog vuur met 1 el boter. Fruit de **fijngesneden ui** in 2-4min glazig. Voeg de **rijst** toe, schep om en schenk de **bouillon** erbij. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en zet de pan in de oven. Bak de **rijst** in ca. 20min gaar.



4. Kip bakken

Dep het **vlees** droog en snijd doormidden. Wrijf het **vlees** in met 1 el olijfolie, **1tl kruidenmix** en een snuf zout. Wentel het **vlees** dan door de **helft van de panko**. Je kunt ook meer **panko** gebruiken als je dat wilt. Leg het **vlees** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie en bak het in ca. 20min knapperig in de oven.



5. Groente bakken

Verhit, kort voordat het **vlees** en de **rijst** klaar zijn, een grote koekenpan op hoog vuur met 1 el olijfolie. Bak de **paksoi** en **uienpartjes** 3-4min. Voeg de **knoflook** toe en blus af met 50ml water. Laat 1-2min stoven. Breng de **groente** op smaak met de **rest van de kruidenmix**, **chilipeper**, het **citroensap** en een snuf zout.



6. Rijst afmaken

Breng de **rijst** naar wens op smaak met de **citroenrasp** en peper en zout. Serveer de **kip** met de **rijst** en de **groente**.