

DINNERLY



Pokebowl met kip teriyaki op zachte rijst met geroosterde broccoli



20-30min



2 personen

Zin in een luxe maaltijd met simpele bereiding? Dan zit je met de Hawaiiaanse pokebowl helemaal goed. Hij wordt vaak met kleingesneden rauwe vis geserveerd, maar wij maken 'm vandaag met malse kip in rijke teriyakisaus. Daarbij serveer je geroosterde broccoli en ingelegde komkommer. En natuurlijk mag de zachte witte rijst niet ontbreken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 komkommer
- 1 grote broccoli
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 3 kippendijfilets
- 50ml teriyakisaus ^{1,3}
- 1 zakje poké-kruidenmix ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- bakkwast

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.

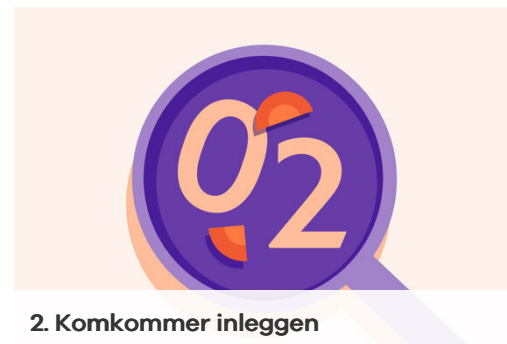
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 876kcal, vet 41.2g, koolhydraten 78.5g, eiwit 46.0g



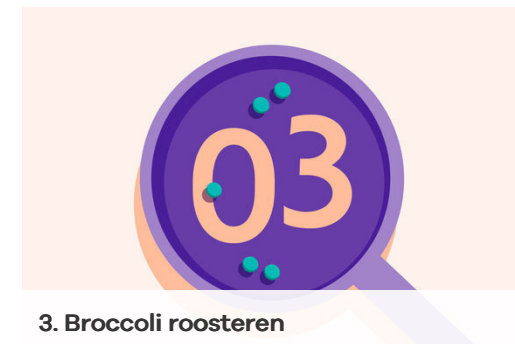
1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. 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, 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 van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Komkommer inleggen

Los ½tl suiker en een snuf zout op in 2el witte azijn met 2el water. Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan overdwars in dunne plakken. Meng de **komkommer** met het azijnmengsel en zet tot het serveren opzij.



3. Broccoli roosteren

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes, schil de **stronk** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Pel 1 teen knoflook en hak 'm grof. Meng de **broccoli** en knoflook met de **helft van de sojasaus**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper. (De **rest van de sojasaus** gebruiken we hier niet.) Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier en rooster 4-5min in de oven.



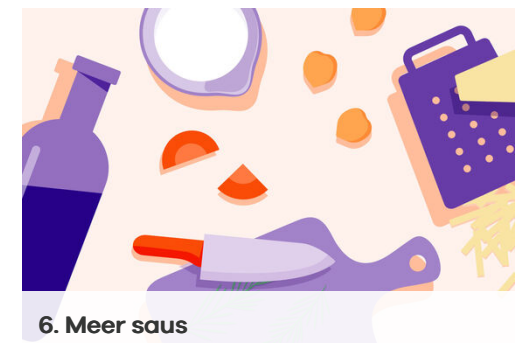
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid het aan beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak het **vlees** 2-3min per kant, tot het goudbruin maar nog niet helemaal gaar is. Haal de pan van het vuur.



5. Vlees garen

Bestrijk het **vlees** naar smaak met de **teriyakisaus** en bestrooi met de **kruidenmix**. Leg het bij de **broccoli** op de bakplaat en bak het geheel in 4-5min gaar. Snij het **vlees** in repen en serveer het met de **broccoli** en **ingelegde komkommer** op de **rijst**.



6. Meer saus

Om je rijst nog meer smaak te geven kun je de teriyakisaus met 2-3el water verdunnen en er een beetje van bewaren om voor het serveren over de rijst te druppelen. De teriyakisaus is zo aromatisch dat hij na het verdunnen nog steeds heerlijk smaakt.