

DINNERLY



Indonesische kippendijen op gebakken rijst

met frisse komkommersalade



ca. 40min



2 personen

Vandaag zetten we de oven weer eens aan het werk, want kippendijfilet is nu eenmaal het allerlekkerst als ie goudbruin geroosterd wordt. We wrijven 'm in met Indonesische kruiden en serveren 'm op aromatische gebakken rijst met wortel en ketjap manis. Als verfrissende tegenhanger maken we er een knapperige komkommersalade bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 4 kippendijen met bot en vel
- 2 zakjes Indonesische kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 50ml ketjap manis¹

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

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

ALLERGENEN

Soja (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1122kcal, vet 62.8g, koolhydraten 83.5g, eiwit 58.5g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg toe aan het kokende water. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afkoelen tot **stap 4**.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf het rondom in met de **helft van de kruidenmix** en 2el plantaardige olie. Leg het **vlees** met de huidkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bak het in 35-40min in de oven goudbruin.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken. Los ½el suiker en een flinke snuf zout op in 2el witte azijn. Meng de **komkommer** met het **azijnmengsel**. Schil of schrob de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakken. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



4. Wortel bakken

Roer de **rijst** los met een vork. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** ca. 2min. Zet het vuur hoger en schep de **rijst** en knoflook erdoor.



5. Afmaken en serveren

Druk de **rijst** plat met een spatel, rooster 1-2min en roer dan weer los. Herhaal dat ca. 10min, tot de **rijst** krokant wordt. Meng de **ketjap manis**, de **rest van de kruidenmix**, een flinke snuf peper en zout en een snuf suiker erdoor. Schep de **rijst** op borden, leg het **vlees** erop en serveer met de **komkommersalade**.



6. Krokante rijst

De rijst wordt knapperig omdat ie in de pan een beetje uitdroogt. Je kunt 'm een handje helpen door de rijst een paar uur (of zelfs een dag) van tevoren te koken, los te roeren en dan uit te spreiden over een bakplaat of groot bord. Zo verliest ie tijdens het afkoelen al vocht en wordt je gebakken rijst extra lekker.