



Pikante chilikip met courgette

met paprika en kokosrijst



ca. 25min



2 personen

We koken bij Marley Spoon graag met Chinese vijfkruidenmix. En met reden. Deze kruidenmix bevat namelijk alle vijf de smaakgroepen: zoet, zout, bitter, zuur en umami. Het geeft je gerechten dus heel makkelijk een hele rijke smaak. Vandaag kruid je er een pittig kippannetje mee. Erbij fluweelzachte kokosrijst als tegenhanger voor de pittige roerbak.

Wat je van ons krijgt

- 200ml kokosmelk
- 3 kippenfilets
- 25ml tamari-sojasaus ¹
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 150g biologische basmatirijst
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje chilivlokken
- 1 courgette
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Als er kinderen mee-eten, kun je de chilivlokken tijdens het koken ook weglaten en na het opdienen zelf naar smaak toevoegen.

Allergenen

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

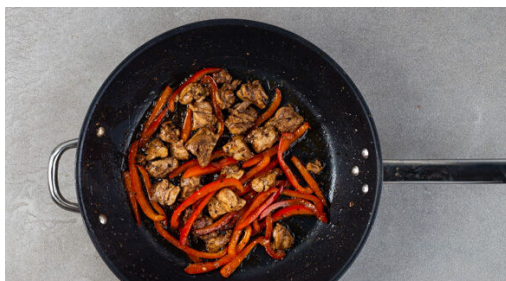
Voedingswaarde per portie

calorieën 898kcal, vet 49.3g, koolhydraten 72.5g, eiwit 41.3g



1. Vlees kruiden

Doe de **kokosmelk** met 100ml water in een kleine kookpan en breng aan de kook. Dep het **vlees** droog, snijd het in stukjes en meng met de **helft van de sojasaus**, 1½el lichte azijn en **1tl Chinese vijfkruidenmix**. Zet opzij.



4. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees incl. marinade** en de **paprika** 3-4min rondom aan. Kruid met een snuf peper.



2. Groente snijden

Pel de **ui** en snijd in zo dun mogelijke ringen. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in dunne reepjes.



5. Ui toevoegen

Voeg de **ui**, de **rest van de sojasaus**, **1tl Chinese vijfkruidenmix** en een **snufje chilivlokken** toe en roerbak 2-3min. **Let op**, de **chilivlokken** zijn erg heet! Begin met een beetje, proef en voeg evt. meer toe naar smaak. Snijd ondertussen de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg met de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het **kokoswater**. 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.



6. Afmaken & serveren

Voeg de **courgette** met 3el water en een **snuf bouillonpoeder** toe aan de pan. Leg een deksel op de pan en laat 3-4min garen op middelhoog vuur. Voeg evt. 2-3el water toe. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Serveer de **kip en groente** met de **kokosrijst** en bestrooi met de **bosui** en evt. meer **chilivlokken naar smaak**.