



Licht gekarameliseerde kip

met gestoofde paksoi en sushirijst



ca. 25min



2 personen

Hoe kun je een kippetje nóg lekkerder maken? Juist, door hem met een bijzondere, Aziatisch gekruide saus te glaceren! Door de kip tijdens het bakken zo min mogelijk te bewegen blijft het vlees daarnaast ook lekker mals. Tot slot mikken we gember, knoflook en bosui in de pan voor een mooie, volle smaak. Bij de kip serveer je een bord rijst en gestoofde paksoi.

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 paksoi
- 1 bosui
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje rijstwijnazijn
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 sachet sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- zeef
- maatbeker
- 2 grote koekenpannen
- kleine kookpan met deksel

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 748kcal, vet 27.1g, koolhydraten 82.1g, eiwit 40.1g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saus maken

Verhit de grote koekenpan opnieuw op middelhoog vuur, voeg evt. 1el olie toe en bak de **gember** en **helft van de knoflook** 30sec-1min. Voeg dan 100ml water, 2-3el suiker, de **rijstwijnazijn** en **sojasaus** toe, roer goed door en breng de **saus** aan de kook. Doe de **kippendijfilets** terug in de pan en laat ze ca. 5min in de **saus** sudderen.



2. Groenten voorbereiden

Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Schil de **gember** en hak of rasp fijn (**zie kooktip, links**). Snijd de stronk van de **paksoi** en snijd de **groente** in brede repen. Snijd de **bosuien** in dunne ringen.



5. Kip glaceren

Zet het vuur onder de pan met **kip** hoog. Houd de pan schuin en gebruik een lepel om gedurende 3-5min telkens wat van de **saus** over de **kip** te lepelen, zo glaceer je 'm perfect. Verhit 1-2tl olie in een grote koekenpan en roerbak de **paksoi** 2min. Voeg de **rest van de knoflook** toe en bak 1min mee tot de **paksoi** gaar is. Breng de **paksoi** op smaak met zout en **sesamolie**.



3. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kippendijfilets** in met wat zout en peper en bak ze dan 2-3min per zijde totdat het **vlees** goudbruin is. Neem de **kip** uit de pan.



6. Serveren

Serveer de **rijst** met de **kip** en **paksoi**. Besprenkel het gerecht met evt. achtergebleven **saus** en bestrooi met de **bosui**.