



Thaise kip cashew

met groenten en jasmijnrijst



ca. 20min



2 personen

Maak je klaar voor een klassieker uit de Thaise keuken! De malse kip, knapperige groenten en cashewnoten in combinatie met een zoetzure saus nemen je smaakpapillen mee op reis naar verre oorden. Wist je trouwens dat cashewnoten een royale hoeveelheid vitamine B en plantaardige eiwitten bevatten? Beiden bevorderen de aanmaak van serotonine, ofwel het gelukshormoon. Gelukkige maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1x kipstukjes
- 1 verse chilipeper
- 150g jasmijnrijst
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 1 paksoi
- 1x wortelplakjes
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- bloem ¹

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 727kcal, vet 26.5g, koolhydraten 74.4g, eiwit 43.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Meng in een kommetje de **sojasaus**, **ketjap manis**, 1/4tl suiker en 1-2el water. Meng de **kipstukjes** met 1el bloem en een flinke snuf zout. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes (je kunt eventueel eerst de pitjes verwijderen).



4. Groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en bak het **wit van de bosui** en de **knoflook** 1min. Voeg de **wortel** en **witte paksoirepen** met een snuf zout toe. Roerbak 6-8min tot de **groenten** zachter zijn.



2. Rijst koken

Was de **jasmijnrijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot aan het serveren rusten.



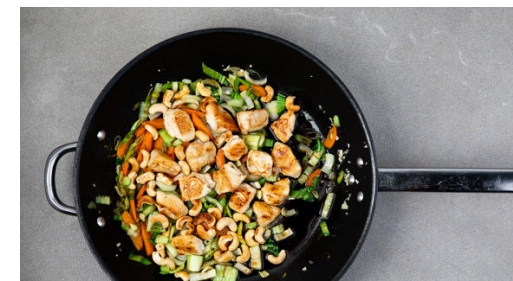
5. Kip en noten bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan en voeg de **cashewnoten** toe. Bak ze 2min op middelhoog vuur tot de **noten** goudbruin zijn. Schep de **cashewnoten** uit de pan en zet opzij. Bak de **kipstukjes** in de gebruikte koekenpan 4-5min op middelhoog vuur tot het **vlees** rondom goudbruin is en bijna gaar.



3. Groenten snijden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** schuin in dunne ringen. Snijd het **wit van de paksoi** in dunne reepjes, hak het **groen** grof.



6. Roerbak afmaken

Voeg dan de **paksoibladeren** aan de groentepan toe en bak al roerend mee tot de **blaadjes** geslonken zijn. Voeg de **saus**, **kip** en **noten** toe. Bak nog 1min tot de **saus** is ingedikt en breng de **roerbak** op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en **roerbak** op en bestrooi met de **chilipeper**, **sesam** en **rest van de bosui**.