



Hoisin-kipbowl

met sugar snaps, radijs en sesam



20-30min



2 personen

Het liefst eten we elke avond uit een kom, vooral als deze gevuld is met sushirijst en getopt met knapperige groenten en kip in sticky saus. Door verse gember en knoflook aan de hoisin toe te voegen, krijgt de saus een vollere smaak. Daarnaast geeft onze chef je graag de volgende tip mee: roer tijdens het bakken niet in de pan en wacht tot de kipstukjes aan de onderkant goudbruin kleuren. Zo wordt het vlees heerlijk mals!

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1x sugarsnaps
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 150g sushirijst
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1x kipstukjes
- 2 zakjes hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 gele wortel
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- fijne keukenrasp
- zeef
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- dunschiller of kaasschaaf

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 656kcal, vet 11.5g, koolhydraten 92.4g, eiwit 41.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Verwijder de groene blaadjes en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Meng die met 1el azijn en een snufje zout. Verwijder de puntjes en snijd de **sugarsnaps** schuin doormidden. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beiden** fijn.



4. Kip glaceren

Voeg de **sous** met 100ml water aan de kippan toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 1-2min zachtjes koken tot de **sous** dikker is. Kook de **sugar snaps** 3-4min in de kleine kookpan tot ze beetgaar zijn. Giet af in een zeef en spoel de **sugarsnaps** om met koud water (zo blijven ze groen en garen ze niet door).



2. Sushirijst koken

Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook met een deksel afgedekt in 10-13min op laag vuur beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Breng ruim gezouten water in een 2e kleine kookpan aan de kook voor stap 4.



5. Wortellinten schaven

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne, lange linten van de **wortel** te schaven. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



3. Kip bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** 2-3min tot de **kip** goudbruin aan de onderkant is (roer niet in de pan!). Schep de **kipstukjes** om en bak nog 2-3min zonder te roeren op de andere kant. Roerbak de **kip** daarna in 1min gaar. Meng de **hoisinsaus** met de **knoflook**, **gember** en een flinke snuf zout en peper.



6. Bowl samenstellen

Breng de **rijst** op smaak met 1el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn). Schep de **rijst** in kommen en verdeel er de **kip in sous**, **wortel**, **radijs**, **sugarsnaps** en **bosui** in groepjes over. Bestrooi de **bowl** met **sesam**.