

DINNERLY



Oost-Aziatische roerbak met kip en broccoli

met rijst en gemberwoksau



ca. 25min



2 personen

De oost-Aziatische keuken staat bekend om zijn roerbakgerechten. Vaak kleurrijke maaltijden van verschillende groente met vlees of vis. Vandaag maken we een versie met malse kip en knapperige broccoli. We bakken ze samen goudbruin, brengen ze op smaak met een pittige gemberwoksau en serveren het geheel op een bedje van jasmijnrijst. Mmmmm.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1x kipstukjes
- 100ml gemberwoksauus ^{1,2,3,4}
- 1x gebakken uitjes ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 727kcal, vet 19.8g, koolhydraten 89.0g, eiwit 42.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, 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** afgedekt rusten.



2. Broccoli snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in dunne schijfjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Vlees en broccoli bakken

Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** met een snuf zout in ca. 3min bruin. Voeg de **broccoli** en nog een snuf zout toe en roerbak ca. 4min mee tot ook dit begint te kleuren. Bestuif het **vlees** en de **broccoli** met 1tl bloem, voeg de knoflook toe en bak 1min mee.



4. Saus koken

Voeg de **gemberwoksauus**, 200ml water en 1el ketchup toe aan de pan en laat het geheel 6-8min koken tot de saus indikt en het **vlees** en de **broccoli** gaar zijn. Voeg afhankelijk van de gewenste consistentie wat extra water toe. Breng op smaak met 1el azijn, een snuf suiker, peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Serveer het **vlees** met de **groente** en **sauus** op de rijst. Bestrooi met de **gebakken uitjes**.



6. Pittige garnering

Hou je van wat extra pittigheid? Snij een chilipeper in dunne ringen, verwijder evt. de zaadjes en meng met een beetje verwarmde azijn, een snuf zout en suiker. Laat een paar minuten trekken en de pittige garnering is klaar!