

# DINNERLY



## Teriyaki-kip met paksoi en zachte sushirijst



20-30min



2 personen

Plakkerig, kruidig en altijd lekker. Dan moeten we het wel over teriyaki hebben, toch? Deze Japanse saus smaakt overal goed bij – vis, vlees en groenten – en maakt van zelfs de meest bescheiden maaltijd een culinaire belevenis. Vandaag is die belevenis een heus Oost-Aziatisch feest, met in teriyaki gemarineerde kip, gebakken paksoi en zachte sushirijst.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 50ml teriyakisaus <sup>1,2</sup>
- 50ml zoete chilisaus
- 1 kipfilet
- 1 paksoi

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- 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), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 750kcal, vet 16.7g, koolhydraten 110.1g, eiwit 38.8g



### 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 lager, leg een deksel op de pan en kook 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



### 2. Vlees marineren

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de **teriyakisaus** en de **zoete chilisaus** met 2tl plantaardige olie, 1tl azijn en de knoflook. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij in 2 **platte filets** en wrijf in met  $\frac{1}{3}$  van de **kruidensaus**.



### 3. Paksoi snijden

Verwijder de harde onderkant van de **paksoi** en haal de bladeren uit elkaar. Snij het **groen** van de **paksoi** grof en het **wit** in 1cm brede repen. Pel een 2e teen knoflook en snij in dunne plakjes.



### 4. Paksoi bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **witte paksoi** en de knoflook ca. 3min. Kruid met een snuf peper en zout. Voeg het **paksoigroen** toe en bak ca. 2min mee. Neem de **groente** uit de pan en zet afgedekt opzij. De pan gebruiken we zo weer.



### 5. Vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur. Bak het **vlees** 3-4min. Voeg de **rest van de marinade** toe en laat het geheel nog 1-2min sudderen. Verdeel de **rijst**, **kip** en **paksoi** over borden en serveer.



### 6. Het oog wil ook wat

Het ziet er mooi uit als je dit gerecht in diepe borden of grote kommen serveert. En heb je nog wat sesamzaad liggen? Rooster 1-2el kort in een droge koekenpan en strooi dit bij het serveren over het gerecht. Mmmmm.