



Snelle Aziatische wok met kip

en zelfgemaakte atjar met pinda-ananassaus



ca. 25min



2 personen

Chef Tamara bewijst met dit recept dat je in een mum van tijd een bord bomvol smaken op tafel kunt zetten. Want niet alleen maak je je eigen atjar door koolreepjes te mengen met limoensap, suiker en zout, ook draai je in een handomdraai een bijzonder lekkere saus van pindakaas, sojasaus en ananas in elkaar. Die laatste zorgt voor een heerlijke frisse toets en dat maakt dit snelle wokgerecht helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 150g basmatirijst
- 1 limoen
- 1 rode kool
- 1 bosui
- 1 blikje ananastukjes
- 1x kipstukjes
- 10g verse koriander
- 1 zakje pinda's ⁵
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller
- zeef
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan of wok

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 743kcal, vet 24.5g, koolhydraten 82.5g, eiwit 41.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Schil en snijd de **wortel** in schijfjes. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan het kokende water toe. Breng het geheel aan de kook, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Ananas & wortel toevoegen

Voeg de wortel en **ananas** aan de pan met **kip** toe en bak 3-4min mee totdat de **wortel** zachter begint te worden. Hak de **koriander** grof. Hak de **pinda's** grof.



2. Atjar maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Snijd de **bosui** in ringen. Snijd de **helft van de kool** in reepjes en meng die met de **bosui**, **1tl limoenrasp**, 3el azijn en 1-2tl suiker en een flinke snuf zout. Kneed totdat de **groenten** zachter worden en zet opzij. Vang bij het afgieten van de **ananas** het **sap** op. Bewaar de ongesneden kool voor een ander recept.



5. Saus maken

Pers de **limoen** boven een kommetje uit en roer er de **pindakaas**, **sojasaus** en **3-4el ananassap** door.



3. Kip bakken

Verhit 1el olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipstukjes** met een snuf zout en peper in 3-4min rondom goudbruin.



6. Saus toevoegen

Voeg de **saus** aan de pan toe en laat 1min zachtjes pruttelen totdat hij is ingedikt. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper en zout naar wens. Serveer de **roerbak** met de **rijst** en **atjar**.