



Zoetzure kipstukjes

met courgette, wortel en basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Onze chef noemt dit recept 'babi pangang in vermomming', want onze variant maak je met malse kipstukjes. Gelukkig heeft ze ook die heerlijke saus erbij bedacht, precies zoals je die van het oorspronkelijk recept gewend bent. Je maakt deze zoetzure traktatie met maïzena, zodat je zelf bepaalt hoe dik je de saus maakt. Eventuele restjes zijn de volgende dag trouwens ook nog heerlijk.

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1x wortelschijfjes
- 1x kipstukjes
- 1 blikje ananastukjes
- 1 bosui
- 2 sachets sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- bloem ¹
- zout
- honing of suiker

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 764kcal, vet 10.4g, koolhydraten 119.1g, eiwit 44.1g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan met kokend water toe. Draai het vuur laag en kook de **rijst** afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten tot stap 6.



4. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **kip** in 1-2min rondom goudbruin. Neem uit de pan en draai het vuur middelhoog. Bak de **ui** en **wortel** 2-3min. Voeg de **knoflook** en **courgette** met 1/4tl zout toe en bak 2-3min mee tot de **groenten** zachter zijn.



2. Smaakmakers snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Ananas voorbereiden

Giet de **ananas** af en vang het **sap** op. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Groenten snijden

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Haal de **wortelschijfjes** uit de verpakking.



6. Wokken

Doe de **kip** samen met de **sojasaus** en **zoete chilisaus** in de pan en schep om. Bestuif de **roerbak** met 2tl bloem en voeg de **ananas** met **3-4el sap** toe. Roer door en stoof 3-5min op matig vuur tot een dikke **sous** ontstaat. Proef en breng op smaak met een snuf zout. Schep de **rijst** en **roerbak** op en bestrooi met de **bosui**.