



Licht gekarameliseerde kip

met paksoi, sesamolie en sushirijst



ca. 25min



2 personen

Hoe kun je een kippetje nóg lekkerder maken? Juist, door hem met een Aziatische saus te glaceren. Door de kip tijdens het bakken zo min mogelijk te bewegen, blijft het vlees lekker mals. Tot slot mikken we gember, knoflook en bosui in de pan voor een mooie, volle smaak. Bij de kip serveer je een bord rijst en gestoofde paksoi.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 paksoi
- 1 bosui
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje rijstwijnazijn ¹²
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 sachet sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- zeef
- maatbeker
- 2 grote koekenpannen
- kleine kookpan met deksel

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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 833kcal, vet 27.2g, koolhydraten 101.7g, eiwit 41.7g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan kokend water toe. Breng opnieuw aan de kook, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-13min beetgaar. Neem de pan van het vuur.



4. Saus maken

Verhit de grote koekenpan opnieuw op middelhoog vuur (voeg evt. 1el olie toe) en bak de **gember** en **helft van de knoflook** 30sec-1min. Voeg dan 100ml water, 2-3el suiker, de **rijstwijnazijn** en **sojasaus** toe. Roer goed door en breng de **saus** aan de kook. Leg de **kip** er in en laat ze ca. 5min in de **saus** garen.



2. Groenten voorbereiden

Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Schil de **gember** en hak of rasp 'm fijn. Verwijder de stonk en snijd de **paksoi** in brede repen. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



5. Kip glaceren

Zet het vuur onder de pan met **kip** hoog. Houd de pan schuin en gebruik een lepel om gedurende 3-5min telkens wat van de **saus** over de **kip** te lepelen.



3. Kip bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kippendijfilets** in met wat zout en peper en bak ze dan 2-3min per zijde totdat het **vlees** goudbruin is. Neem de **kip** uit de pan.



6. Serveren

Verhit 1-2tl olie in een grote koekenpan en roerbak de **paksoi** 2min. Voeg de **rest van de knoflook** toe en bak 1min mee tot de **paksoi** gaar is. Breng op smaak met zout en de **sesamolie**. Serveer de **rijst** met de **kip** en **paksoi**. Besprenkel het gerecht met evt. achtergebleven **saus** en bestrooi met de **bosui**.