



Sesamkip in Oosterse saus

met rijst en wortel-kruidensalade



20-30min



2 personen

Soms zijn de simpelste gerechten eigenlijk het allerlekkerst. Dat geldt zeker voor dit fijne recept van chef Tamara. Je geeft de kip extra veel smaak door deze te karameliseren in zoete chilisaus en vervolgens te mengen met sesamzaadjes. Als je vervolgens de smaakvolle Oosterse dressing lichtjes opwarmt in de pan waarin je de kip hebt gebakken, weet je zeker dat je iets hemels op je bord krijgt.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 kipfilet
- 2 zakjes zoete chilisaus
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 limoen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 10g verse kruidenmix: Thaise basilicum & munt
- 1 rode kool
- 1x taugé

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of suiker
- azijn

Kookgerei

- maatbeker
- zeef
- kleine kookpan met deksel
- folie of keukenpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Je kunt de taugé rauw eten of een paar minuten in warm water garen.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

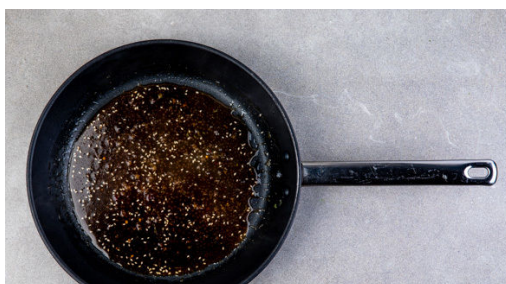
Voedingswaarde per portie

calorieën 793kcal, vet 19.8g, koolhydraten 108.3g, eiwit 41.4g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een 2e kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra het water kookt. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-13min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



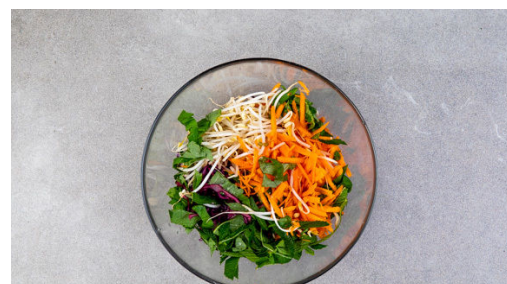
4. Saus maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng in een kommetje de **helft van het limoensap** met **1tl limoenrasp**, de **sojasaus**, 1el olie, 1el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) en 1tl suiker of honing. Doe de **saus** in de hete pan, roer door om evt. bakresten vrij te schrapen en kook 1-2min op matig vuur tot het is ingedikt. Neem de pan van het vuur.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd hem in de lengte door. Dek de **kip** af met een stuk folie of keukenpapier. Gebruik een zwaar voorwerp om de **kip** gelijkmatig plat te slaan. Wrijf de **kip** aan beide kanten in met peper en zout.



5. Groenten mengen

Schil en rasp de **wortel** grof. Snijd ca. de **helft van de kool** in small reepjes. Hak de **verse kruiden** zonder hardere steeltjes grof. Meng de **koolreepjes**, **wortel**, **taugé** (zie tip, links) in een kom met **3/4e van de verse kruiden**, de **rest van het limoensap** en een snufje zout. Kneed goed door en voeg evt. extra azijn toe. Bewaar de ongesneden kool voor een ander recept.



3. Kip bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 2-3min per zijde goudbruin. Besprenkel de **kip** met de **zoete chilisaus** en bestrooi met de **sesam**. Bak de **kip** dan nog 1-2min totdat het vlees helemaal gaar is. Leg dan op een bord en houd warm.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** in plakken. Schep de **rijst** in kommen en besprenkel met **1el saus**. Verdeel de **groenten** erover en leg de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **rest van de saus** en bestrooi met de **rest van de kruiden**.