



## Hoisin-kipbowl

met peultjes, radijs en sesam



20-30min



2 personen

Het liefst eten we elke avond uit een kom, vooral als 'ie gevuld is met sushirijst en getopt met knapperige groenten en kip in sticky saus. Door verse gember en knoflook aan de hoisin toe te voegen, geef je de saus een volle teriyaki-achtige smaak. Tip: roer tijdens het bakken niet in de pan en wacht tot de kipstukjes aan de onderkant goudbruin kleuren. Zo zorg je ervoor dat het vlees mals en extra smaakvol wordt.



## Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1x peultjes
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 150g sushirijst
- 1x kipstukjes
- 2 zakjes hoisinsaus <sup>1,6,11</sup>
- 1 gele wortel
- 1 bosui
- 1 zakje witte sesam <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- zeef
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller of kaasschaaf
- fijne keukenrasp
- kleine kookpan

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 683kcal, vet 14.9g, koolhydraten 96.0g, eiwit 39.0g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Meng ze met 1el azijn en een snufje zout. Verwijder de harde puntjes en snijd de **peultjes** schuin doormidden. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beide** fijn.



### 4. Kip glaceren

Voeg de **sous** met 100ml water aan de kippan toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 1-2min zachtjes koken tot de **sous** dikker is. Kook de **peultjes** 3-4min in de kleine kookpan tot ze beetgaar zijn. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



### 2. Sushirijst koken

Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg het aan het kokende water toe. Breng opnieuw aan de kook, draai het vuur dan laag en kook de **rijst** afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt tot het serveren rusten. Breng in een 2e kleine kookpan ruim gezouten water aan de kook voor stap 4.



### 5. Wortellinten schaven

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om lange linten van de **wortel** te schaven. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



### 3. Kip bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** 2-3min zonder te roeren. Schep om en bak ze nog eens 2-3min zonder te roeren. Roerbak de **kip** daarna in 1min gaar. Meng de **hoisinsaus** met de **knoflook**, **gember** en een flinke snuf zout en peper.



### 6. Bowl samenstellen

Breng de **rijst** op smaak met 1el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn). Schep de **rijst** in kommen en verdeel er de **kip in sous**, **wortel**, **radijs**, **peultjes** en **bosui** in groepjes over. Bestrooi de **bowl** met **sesam**.