



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 'm 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

- 150g sushirijst
- 1 kipfilet
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 limoen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 10g verse kruidenmix: munt & Thaise basilicum
- 1x rodekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- dunschiller
- zeef
- maatbeker

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 653kcal, vet 16.4g, koolhydraten 87.5g, eiwit 35.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in kleine kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



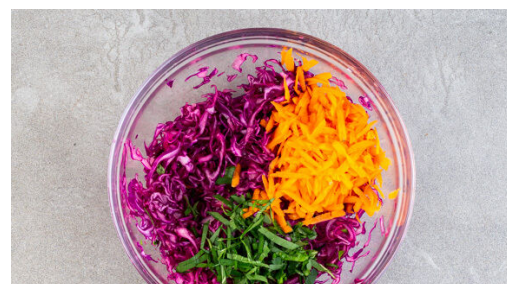
4. Saus maken

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



2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in **2 platte filets**. Dek ze af met een stuk folie of keukenpapier. Gebruik een zwaar voorwerp om de **kip** gelijkmatig tot een dikte van ca. 0,5cm plat te slaan. Wrijf de **kip** aan beide kanten in met peper en zout.



5. Salade maken

Schil en rasp de **wortel** grof. Hak de **verse kruiden** zonder hardere steeltjes grof. Meng de **helft van de koolreepjes** met de **wortel**, **3/4e van de verse kruiden**, de **rest van het limoensap** en een snufje zout. Hussel om. Gebruik de **rest van de kool** voor een ander recept.



3. Kip braden

Verhit 1el plantaardige olie in een grote 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 in nog 1-2min helemaal gaar, wentel de **kip** daarbij in de **sous**. Leg de **kip** op een bord en zet opzij.



6. Kip snijden

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