



Gepaneerde kippendijfilets met paksoi

op citroenpilaf van bruine rijst



ca. 30min



2 personen

Dit gerecht is een smeltkroes van zo'n beetje alles dat de Aziatische keuken te bieden heeft. De kip is op Japanse wijze gepaneerd en op smaak gebracht met Chinese kruiden. Je serveert jouw kip met paksoi en verse chili en maakt het af met een citroenige pilaf van voedzame bruine rijst. Het resultaat is een heerlijk fusion-gerecht dat in een half uur op tafel staat.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 paksoi
- 1 vers chilipepertje
- 1 citroen
- 200g voorgekookte bruine rijst
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje Chinese 5-kruidenmix
- 1 zakje panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 936kcal, vet 39.0g, koolhydraten 97.0g, eiwit 50.9g



1. Bouillon maken

Verwarm de oven voor op 230°C. Los het **bouillonpoeder** op in 400ml heet water. Voeg evt. een snuf zout en peper toe.



2. Ingrediënten snijden

Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in partjes en hak de **ander** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Snijd de **paksoi** schuin in brede repen. Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd het **pepertje** in ringetjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



3. Rijst garen

Smelt 1el boter in een middelgrote, ovenbestendige kookpan. Fruit de **fijnggehakte ui** 1-2min. Voeg de **rijst** toe, schep om en schenk de **bouillon** erbij. Breng aan de kook, dek af en zet de pan in de oven. Bak de **rijst** in ca. 20min gaar.



4. Kip bakken

Dep de **kippendijfilets** droog en snijd ze doormidden. Wrijf het **vlees** in met 1el olijfolie, **1tl Chinese 5-kruidenmix** en een snuf zout. Wentel de **kip** door de **panko** en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bak ca. 20min in de oven tot de **kip** gaar is en de **panko** goudbruin.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paksoi** en **uienpartjes** 3-4min. Voeg de **knoflook** met 50ml water toe en stoof 1-2min. Breng de **groenten** op smaak met de **rest van de 5-kruidenmix**, **chilipeper**, het **citroensap** en een snuf zout.



6. Rijst op smaak brengen

Breng de **rijst** op smaak met **citroenrasp** en zout en peper. Serveer de **rijst** met de **kip** en de **groenten**.