



Sticky kippendijfilets met miso-glaze

en komkommer-wortelsalade met sushirijst



30-40min



2 personen

De Japanse marinade voor dit gerecht is een echte winnaar! En het geluk wil dat jij van chef Amanda leert hoe je 'm gemakkelijk kunt maken: je mixt sojasaus, misopasta, gember, knoflook, olie, suiker en azijn tot een gladde marinade. Door de kippendijfilets ermee te overgieten en het vlees in de oven te bakken, ontstaat een heerlijk kleverig laagje over het vlees. Doe ons nog maar zo'n bordje sticky kip!

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes misopasta ^{1,6}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 200g sushirijst
- 1 minikomkommer
- 1 wortel

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- dunschiller of kaasschaaf
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

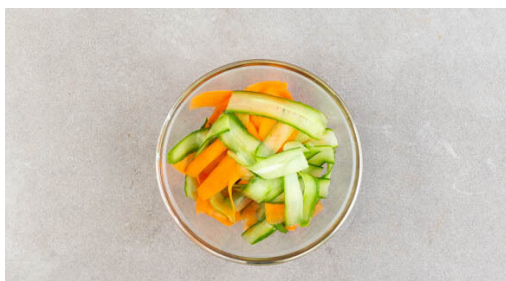
Voedingswaarde per portie

calorieën 869kcal, vet 27.8g, koolhydraten 104.6g, eiwit 48.3g



1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Dep de **kippendijfilets** droog. Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Doe de **sojasaus** met de **misopasta**, **knoflook**, **gember**, 1el suiker, 2el (rijstwijn)azijn en 2el olie in een hoge beker en pureer glad. Houd **1-2el marinade** apart en meng de **rest van de marinade** met de **kip**.



4. Groentelinten maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **minikomkommer** en de **wortel**. Draai telkens een kwartslag tot je bij de kern bent.



2. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-13min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



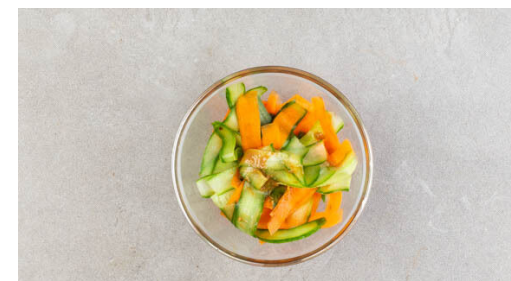
5. Kip glaceren

Neem na 15min de bakplaat uit de oven en draai de **kip** om. Schenk de **marinade uit stap 3** over het **vlees** en bak nog 5-10min in de oven tot de **kip** gaar en goudbruin is.



3. Kip braden

Neem de **kip** uit de **marinade** en leg de **filets** op een bakplaat met bakpapier. Rooster ca. 15min. Bewaar de **marinade**.



6. Salade aanmaken

Hussel de **groentelinten** om met de **marinade uit stap 1** en breng de **salade** op smaak met zout en peper. Roer de **rijst** luchtig met een vork en serveer met de **kip** en de **salade**.