



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

- 200g 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
- honing of suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- vershoudfolie
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 16.9g, koolhydraten 117.5g, eiwit 40.8g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **sushirijst** 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 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



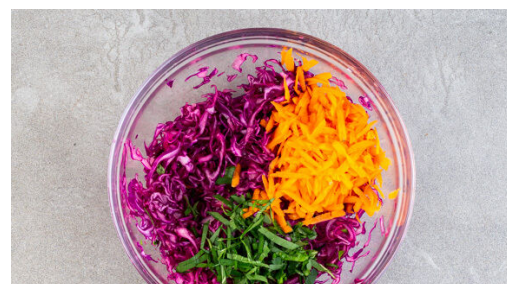
4. Vinaigrette maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng **1tl limoenrasp** met **1-2el limoensap**, de **helft van de sojasaus**, 1el olie, 1el (rijst)azijn en 1tl honing of suiker. Voeg de **sous** toe aan de pan en roer de **bakresten** los. Laat het geheel op middelhoog vuur 1-2min inkoken en neem de pan van het vuur.



2. Kip kruiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Wrijf het **vlees** in met peper en zout.



5. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Hak de **Thaise basilicum** en de **muntblaadjes** grof. Meng de **helft van de koolreepjes** met de **wortel**, **3/4e van de verse kruiden**, de **rest van het limoensap** en een snuf zout.



3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin. Bestrijk met de **zoete chilisaus** en bestrooi met de **sesam**. Braad nog 1-2min, tot de **kip** gaar is en schep op een bord.



6. Kip snijden

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en bedruppel met **1el saus**. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **salade** op de **rijst**. Bedruppel met de **rest van de saus** en bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.