

DINNERLY



Zoet-zure kip met sinaasappel en rijst



ca. 25min



2 personen

Lekker hartig, overdadig Chinees eten – dat hebben we in de afgelopen maanden vaak laten bezorgen. Maar zou het niet leuk zijn zo iets zelf te kunnen maken? Misschien een malse kipfilet met allerlei aroma's van paprika, tomaat, oestersaus en frisse sinaasappel? Dit heerlijke gerecht heeft alles dat je van een afhaalrestaurant wil, maar dan een stuk gezonder en verser – en het staat nog sneller op tafel ook!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 200g basmatirijst
- 1 sinaasappel
- 1 kipfilet
- 1 zakje oestersaus ^{1,6,14}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- 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), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 715kcal, vet 14.3g, koolhydraten 107.7g, eiwit 37.4g



1. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 400ml water met een snufje zout aan de kook. Snij de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snij in dunne reepjes. Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij de tomaat in blokjes van ca. 0,5-1cm doorsnede. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne schijfjes.



2. Rijst koken

Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



3. Sinaasappel snijden

Snij de onder- en bovenkant van de **sinaasappel** zodat je 'm overeind kan zetten. Snij dan de schil samen het witte vel van het vruchtvlees. Snij het **vruchtvlees** in acht partjes. (Dit heet de "suprême-techniek" en maakt het makkelijker het witte vel te verwijderen.)



4. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met wat keukenpapier. Snij het **vlees** in de lengte doormidden en dan in reepjes van ca. 1cm breed. Verhit in een grote koekenpan 2el plantaardige olie. Bak op hoog vuur de **kip**, de **paprika** en de knoflook ca. 2-3 min. Voeg een snuf zout toe en roer er dan de **tomaat**, **sinaasappel**, **oestersaus** en 1el ketchup doorheen. Draai het vuur naar middelhoog.



5. Afmaken en serveren

Leg een deksel op de pan en laat het **kip-groentenmengsel** 3-4min borrelen. Als het te snel indikt, kun je 1-2el water toevoegen. Breng het geheel op smaak met 1-2tl witte azijn, een snufje suiker en snufjes peper en zout. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **kip** en **groenten** eraan.



6. De persoonlijke touch

Dit gerecht kan je op meerdere manieren personaliseren. Om hitte toe te voegen kun je wat rode peper fijnsnijden en met de kip en groenten meebakken. Of maak het wat frisser door een stengeltje bosui in dunne, schuine ringen te snijden en over de borden te strooien.