



Generaal Tso's Kip

met broccoli en sushirijst



20-30min



2 personen

Wanneer, of hoe, de kip Generaal Tso heeft ontmoet, we zullen er nu niet achterkomen. Maar wat we wél weten is dat dit gerecht een klassieker is van de Chinese keuken in Noord-Amerika. En dit is de reden: gezonde broccoli aromatisch geroerbakt met gember en knoflook en de luchtige sushirijst vormen een onverslaanbare alliantie met hartige kippendijen in een zoet-pittige saus.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1x broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje rijstwijnazijn ¹²
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 3 kippendijfilets

Wat je thuis nodig hebt

- maizena
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1052kcal, vet 40.0g, koolhydraten 112.9g, eiwit 55.5g



1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook. Spoel de **rijst** af in een vergiet tot het water helder is. 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. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** nog ca. 5min rusten.



4. Broccoli garen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **broccoli**, **knoflook**, en **gember** ca. 2min. Blus af met de **rest van de sojasaus** en 4el water. Draai het vuur laag en breng op smaak met een snufje zout en peper en laat de **broccoli** nog ca. 5-6min garen. Houdt afgedekt warm.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Pel de **knoflook** en de **helft van de gember** (of meer als je wilt) en rasp of snij ze heel fijn.



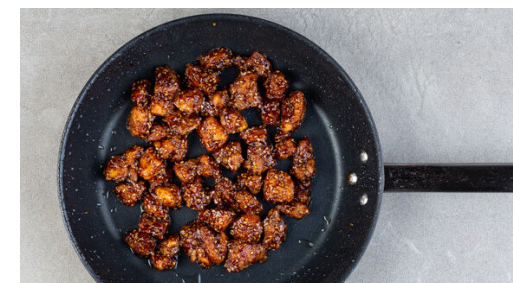
5. Kip bakken

Bestrooi de **kip** met een snuf zout en peper en meng met 2el maizena. Verhit een tweede koekenpan op middelhoog vuur met 3el plantaardige olie en bak de **kip** in ca. 6-8min goudbruin.



3. Saus maken

Meng de **helft van de sojasaus** met 1-2tl maizena en roer tot er geen klontjes meer zijn. Roer dan de **hoisinsaus**, de **rijstwijnazijn**, de **sesam**, 1/2tl suiker en een snufje zout erdoor. Dep de **kip** droog en snijd de **filets** in stukken van ca. 2 cm.



6. Serveren

Voeg de **hoisinsaus** toe aan de **kip** en meng alles goed door elkaar. Laat de **sous** nog 30sec-1min indikken en haal dan de pan van het vuur. Serveer **Generaal Tso's Kip** met de **rijst** en de **broccoli**.