

DINNERLY



Sesamkip op basmatirijst met komkommersalade



ca. 30min



2 personen

Sesamzaad is een onvermoed superfood en zit vol gezonde vetten, eiwit, calcium, ijzer, vitamine B en nog veel meer. En dan smaken ze ook nog eens geweldig! Dit keer gebruiken we zowel sesamolie als sesamzaadjes om de kip een bijzondere smaak te geven. En grappen over hongerige monden en "Sesam, Open U" mag je nu zelf verzinnen...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 kipfilet
- 200g basmatirijst
- 1 komkommer
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje witte sesam ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- 1tl suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 672kcal, vet 17.9g, koolhydraten 93.5g, eiwit 32.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan 400ml water met een snuf zout aan de kook. Pel 2 tenen knoflook en snij deze heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **sojasaus** met de knoflook en 1tl suiker. Dep de **kip** droog met wat keukenpapier. Snij het **vlees** in reepjes van ca. 1cm breed, meng met de **sojamarinade** en zet opzij.



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, zet 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. Komkommersalade maken

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 1cm dik. Meng de **komkommer** met de **helft van de sesamolie**, 1el azijn (liefst rijstazijn of natuurazijn), een snuf suiker en wat zout. Zet in de koelkast.



4. Vlees bakken

Verhit in een grote koekenpan 1el plantaardige olie en bak het **vlees met de marinade** 3-4min op hoog vuur. Regelmatig roeren en voeg evt. 1-2el water toe zodat het vlees niet aanbrandt.



5. Afmaken en serveren

Roer de **sesam** door het **vlees** en voeg naar smaak de **rest van de sesamolie** toe. Verdeel de **rijst**, **kip** en **komkommersalade** over de borden en serveer.



6. Alles restjes verzamelen!

Bij Dinnerly draait het om zero waste – aan onze kant én de jouwe! In dit gerecht kun je allerlei restjes kwijt die je anders zou weggooien. Snij die overgebleven wortel klein, hak die halve paprika in blokjes of halveer je laatste champignons. Bak de groenten mee met het vlees en geniet van al die ruimte in je koelkast.