



Gepaneerde kippendijfilets met paksoi

op citroenpilaf van bruine rijst



ca. 30min



2 personen

Dit gerecht is een smeltkroes van zo'n beetje alles dat de Aziatische keuken te bieden heeft. De kip is op Japanse wijze gepaneerd en op smaak gebracht met Chinese kruiden. Je serveert de kip met paksoi en verse chili en maakt het af met een citroenige pilaf van voedzame bruine rijst. Het resultaat is een heerlijk fusion-gerecht dat in een half uur op tafel staat.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 paksoi
- 1 vers chilipepertje
- 1 citroen
- 200g voorgedaarde bruine rijst
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix
- 1 zakje panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven met heteluchtfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 926kcal, vet 38.9g, koolhydraten 95.3g, eiwit 49.8g



1. Bouillon maken

Verwarm de oven voor op 230°C hetelucht. Los het **bouillonpoeder** op in 400ml heet water. Voeg evt. een snuf zout en peper toe.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in partjes en hak de **andere helft** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Snijd de **paksoi** schuin in brede repen. Halveer de **chilipeper** in de lengte, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **peper** in dunne reepjes. . Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



3. Rijst garen

Smelt 1el boter in een middelgrote, ovenbestendige kookpan. Fruit de **fijngehakte ui** 1-2min. Voeg de **rijst** toe, schep om en schenk de **bouillon** erbij. Breng aan de kook, dek af en zet de pan in de oven. Bak de **rijst** in ca. 20min gaar.



4. Kip braden

Dep de **kippdijfilets** droog en snijd ze doormidden. Wrijf het **vlees** in met 1el olijfolie, **1tl Chinese vijfkruidenmix** en een snuf zout. Wentel de **kip** door de **panko** en leg op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el olijfolie en bak ca. 20min in de oven tot de **kip** gaar is en de **panko** goudbruin.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **paksoi** en **uientartjes** 3-4min. Voeg de **knoflook** met 50ml water toe en stoof 1-2min. Breng de **groenten** op smaak met de **rest van de vijfkruidenmix**, **chilipeper**, het **citroensap** en een snuf zout.



6. Rijst afmaken

Breng de **rijst** op smaak met **citroenrasp** en zout en peper. Serveer de **rijst** met de **kip** en de **groenten**.