

DINNERLY



Thaise kip en cashewnoten met groenten op basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Eén van de dingen die koken zo leuk maken, is dat je in je eigen keuken op wereldreis kunt gaan. Neem dit Thaise gerecht met al die typische Zuidoost-Aziatische smaken: rijke oestersaus, frisse gember, malse kip. Alles op zachte rijst, met als knapperige toevoeging de cashewnoten. Zo is het net alsof je in Bangkok op straat staat te eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 rode paprika
- 1 stukje verse gember
- 150g jasmijnrijst
- 1 kipfilet
- 1 zakje oestersaus ^{1,6,14}
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 622kcal, vet 15.3g, koolhydraten 78.0g, eiwit 38.6g



1. Groenten snijden

Breng 300ml voldoende gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **prei** in dunne ringen. Was de **preiringen** grondig en laat ze uitlekken. Snij de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snij 'm in dunne reepjes. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Schil de **gember** en rasp 'm fijn.



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. Kip bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier, snij het **vlees** in stukjes van ca. 3cm doorsnede en bestrooi met een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kipstukjes** ca. 3min – ze hoeven nog niet gaar te zijn. Schep de **kip** op een bord en zet opzij. De pan gebruiken we direct weer.



4. Groenten bakken

Voeg de **prei**, **paprika**, **gember**, knoflook en een snuf zout toe aan de pan. Bak 1-2min.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **kipstukjes** toe aan de **groenten** en bak het geheel ca. 1min. Draai het vuur laag en roer de **oestersaus**, **cashewnoten** en 1-2el azijn door de pan. Zet het vuur **middelhoog** en laat alles 3-4min zacht koken. Proef en voeg evt. nog wat zout toe. Verdeel de **rijst** en het **kip-groentenmengsel** over de borden.



6. Surprise, surprise

Maïszetmeel (of Maizena) staat vaak v r achterin je keukenkastje. Goed nieuws: vandaag kan je ermee aan de slag! (Als je wilt.) Paneer de kipfilets vóór het braden door ze even door 1-2tl zetmeel te wentelen. Zo krijgt de kip dat knapperige korstje dat je van het Thaise restaurant kent.