



Thaise kip siam

met groenten en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Vandaag serveer je een klassieker uit de Thaise keuken! De malse kip, knapperige groenten en cashewnoten in combinatie met een zoetzure saus nemen je smaakpapillen mee op reis naar verre oorden. Wist je trouwens dat cashewnoten een royale hoeveelheid vitamine B en plantaardige eiwitten bevatten? Beiden bevorderen de aanmaak van serotonine, ofwel het gelukshormoon. Gelukkige maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x kipstukjes
- 1 verse chilipeper
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 paksoi
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 2x 25g cashewnoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Als je niet van pittig houdt, kun je de chilipeper ook weglaten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 912kcal, vet 31.8g, koolhydraten 108.4g, eiwit 45.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook voor de **rijst**. Dep de **kipstukjes** droog en meng met 1el bloem en een flinke snuf zout. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes (verwijder eventueel de pitjes). Meng de **helft van de sojasaus** met de **ketjap manis**, 1-2el water en 1-2 snufjes zout en suiker.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg het **wit van de paksoi**, de **wortel** en het **wit van de bosui** toe en roerbak 6-8min.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef en voeg het aan het kokende water toe. Doe het deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt nog ca. 5min rusten.



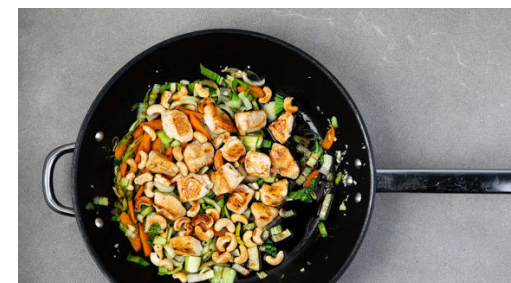
5. Kip bakken

Verhit een tweede middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 2el olie en bak de **cashewnoten** 1-2min tot ze goudbruin zijn. Schep de **cashewnoten** uit de pan en zet opzij. Bak de **kipstukjes** in de gebruikte koekenpan 4-5min op middelhoog-hoog vuur tot het **vlees** rondom goudbruin is.



3. Groenten snijden

Snijd het **wit** en het **groen** van de **paksoi** afzonderlijk van elkaar in reepjes. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan schuin in dunne plakjes. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** schuin in dunne ringen, houd apart van elkaar. Pel en hak de **knoflook** fijn.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **saus** en **noten** toe en schep om. Voeg dan de **gebakken groenten** en **groene paksoireepjes** toe. Voeg evt. 1-2el water toe en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Schep de **rijst** en **roerbak** op en bestrooi met de **rest van de bosui** en **chilipepperringen**.