

DINNERLY



Hoisin-kip op basmatirijst met ingelegde komkommer en tomaten



ca. 20min



2 personen

Drie is het magische getal – of was het zeven, of toch twaalf? Hoe dan ook, drie componenten die samen een heerlijk en gevarieerd gerecht maken voelt als heuse magie. In dit recept combineren we zachte basmatirijst en een frisse salade met goudbruine kip die in een soja-hoisinsaus heeft gesudderd. Schep van alles een beetje op je vork en voel je getransporteerd naar toverachtige sferen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g basmatirijst
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1,5el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- (rijst)azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

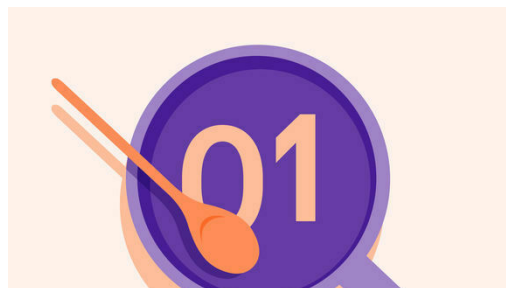
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

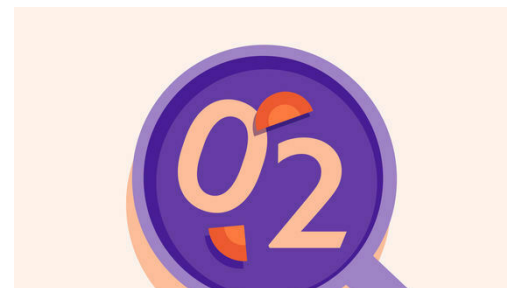
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 689kcal, vet 14.4g, koolhydraten 98.7g, eiwit 38.3g



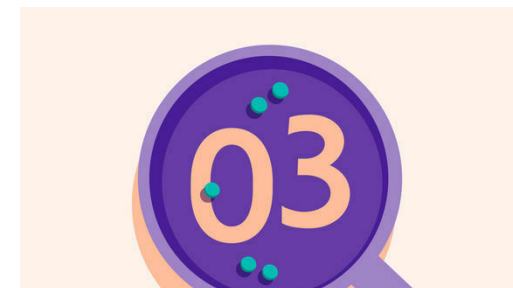
1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



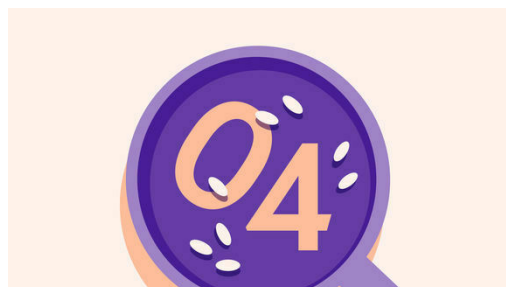
2. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **hoisinsaus** met **3/4e van de sojasaus**, de knoflook, 1el (rijst)azijn, 0,5el bloem en 3el water.



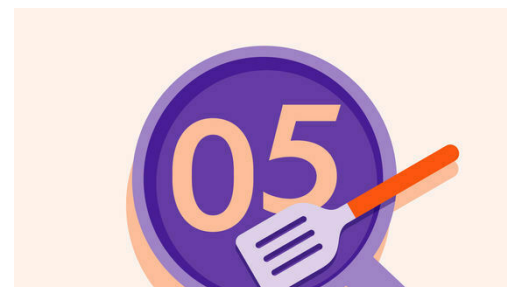
3. Groenten inleggen

Snij de **komkommer** in heel kleine blokjes. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm ook in kleine blokjes. Meng deze **groenten** met 2el (rijst)azijn, 1el water en snufjes zout en suiker. Roer tot de suiker helemaal is opgenomen en zet opzij. Roer af en toe door.



4. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid aan beide kanten met wat peper en zout en wentel de **filets** door 1el bloem. Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak de **kipfilets** op hoog vuur 3-4min per kant tot ze goudbruin en gaar zijn.



5. Afmaken en serveren

Zet het vuur middelhoog, roer de **soja-hoisinsaus** door de pan en laat deze ca. 1min indikken terwijl je de **kip** erdoor wentelt. Serveer de **hoisin-kip** met de **rijst** en de **ingelegde groenten**. Bedruppel de borden naar smaak met de **rest van de sojasaus**.



6. Knapperige kip

Deze hoisin-kip is heerlijk mals. Heb je 'm liever wat krokant? Wentel de filets dan door maizena in plaats van bloem en gebruik bij het bakken meer olie – zo wordt de huid een beetje gefrituurd. **Let op:** giet of dep de extra olie uit de pan voordat je de saus erdoor roert.