



Teriyakidon met kip en spinazie

met sushi rijst en ingelegde radijs



ca. 25min



2 personen

Het eten van teriyakidon is als het omhelzen van een goede vriend: verwarmend en verkwikkend! Don betekent 'kom' in het Japans en het is in deze kom dat het gerecht traditioneel wordt geserveerd. Vandaag serveer je jouw don met sappige kip en spinazie met teriyakisaus op sushi rijst. En knapperige ingemaakte radijsjes erbij. Op de vriendschap!

Wat je van ons krijgt

- 150g sushirijst
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosje radijsjes
- 1 kipfilet
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 25ml rijstwijnazijn
- 300g spinazie
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 670kcal, vet 16.9g, koolhydraten 84.5g, eiwit 40.1g



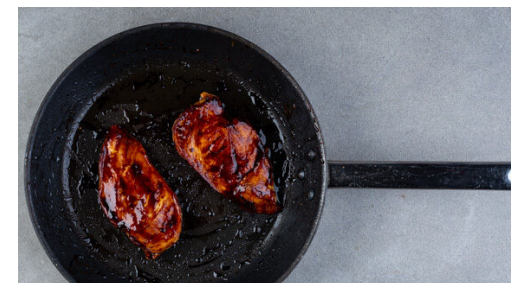
1. Rijst koken

Breng 300ml 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.



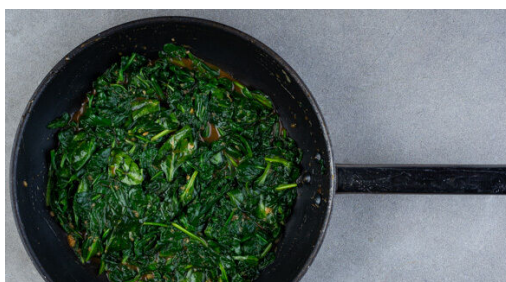
2. Radijs inmaken

Pel de **knoflook** en de **helft van de gember** en rasp ze fijn. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Meng 2el (wittewijn)azijn met 2tl suiker en 1/2tl zout. Roer tot het zout en suiker zijn opgelost. Meng het **mengsel** met de **radijs**.



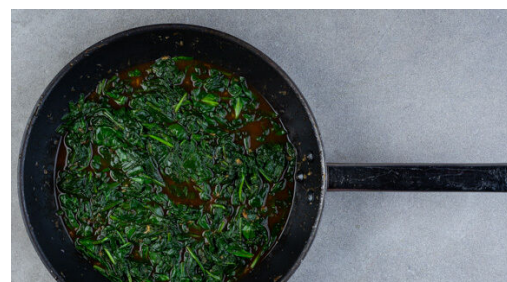
3. Kip bakken

Dep de **kip** droog en snijd in de lengte doormidden. Meng met de **teriyakisaus** en **1el rijstwijnazijn**. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** in 3-4min aan elke kant goudbruin en gaar. **Let op**, draai het vuur lager als de **sous** te donker wordt.



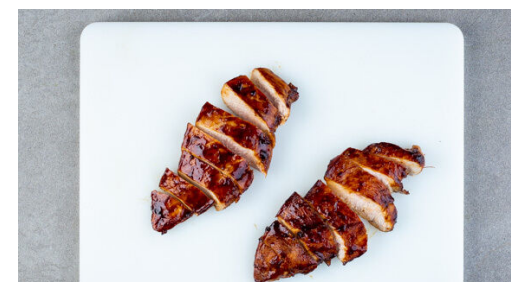
4. Spinazie garen

Neem de **kip** uit de pan. Verhit 1el olie in dezelfde pan en bak de **knoflook** en de **gember** ca. 30s. Voeg de **spinazie** toe en roerbak ca. 4min tot de blaadjes geslonken zijn. Voeg dan 1tl bloem toe.



5. Saus afmaken

Voeg de **sesamolie**, de **rest van de rijstwijnazijn**, de **helft van de sojasaus** en 75ml water toe aan de **spinazie** en breng aan de kook. Laat ca. 3min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **sous** ingedikt is.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** in schuine plakken. Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en serveer de **kip** bovenop de **rijst** samen met de **spinazie** en **ingemaakte radijs**.