



Kip met citroengras en tamarinde

low carb op broccolirijst met munt



ca. 30min



2 personen

De Vietnamese keuken is er heel goed in je op warme dagen te verrassen met heerlijke gerechten die niet te zwaar op de maag liggen. Vandaag hebben we een fijn Vietnamees recept met kip gemarineerd in citroengras, vissaus en chili. Die bakken we met wortel in een tamarindesaus en ernaast serveren geen traditionele rijst, maar broccolirijst. Hartstikke lekker en origineel, en ook nog eens low carb.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 verse chilipeper
- 1 stengel citroengras
- 20ml vissaus ⁴
- 1 wortel
- 1 ui
- 10g verse munt
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje tamarindepasta
- 400g broccolirijst

Wat je thuis nodig hebt

- (bruine) suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

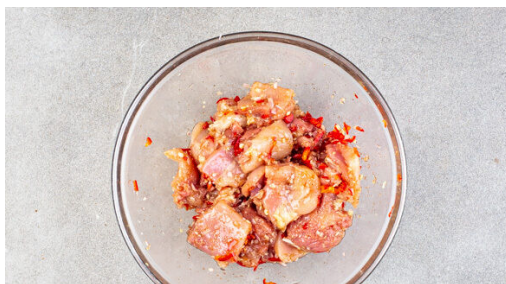
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 648kcal, vet 37.0g, koolhydraten 28.4g, eiwit 45.5g



1. Vlees marineren

Dep het **vlees** droog en snijd in stukken van 2-3cm. Halveer de **chilipeper** en snijd in dunne reepjes. Verwijder de bovenste 3cm van het **citroengras**. Klop de rest plat met de platte kant van een mes en snijd het fijn. Meng het **vlees** met de **chilipeper**, het **citroengras**, de **helft van de vissaus** en 2tl (bruine) suiker. Zet opzij om te marineren.



4. Saus opzetten

Voeg de **wortel** en **ui** toe en bak ca. 1min mee. Roer dan **1tl bouillonpoeder**, de **tamarindepasta** en 100ml water door de pan. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min sudderen.



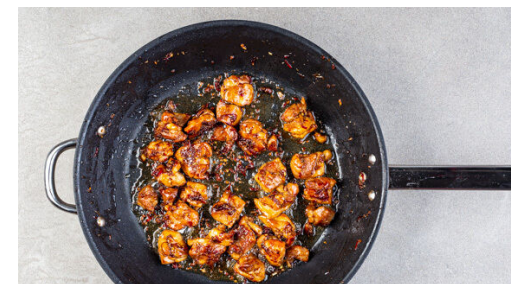
2. Ingrediënten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Pel en snipper de **ui** grof. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze grof.



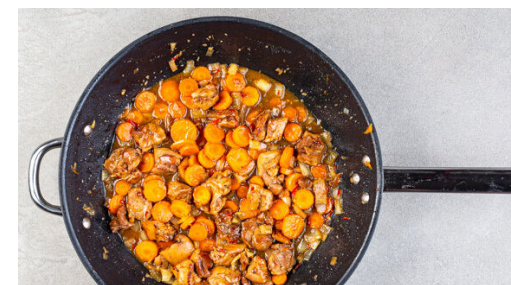
5. Broccolirijst opwarmen

Verhit een grote koekenpan met 1tl plantaardige olie. Bak de **broccolirijst** 5-6min terwijl je het regelmatig omschept. Haal de pan van het vuur en roer **3/4e van de munt** erdoor.



3. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 3el plantaardige olie. Bak het **vlees** op medium tot hoog vuur in 4-5min rondom bruin.



6. Afmaken en serveren

Haal het deksel van de pan met **vlees** en **groenten**, zet het vuur hoog en laat de **saus** 2-3min indikken. Zet het vuur dan uit. Proef of je meer **vissaus** wil toevoegen. Verdeel de **broccolirijst**, het **vlees** en de **groenten** over de borden. Bestrooi met de **rest van de munt**.