

DINNERLY



Vegan kippannetje met broccoli, kokosmelk zachte rijst



ca. 20min



2 personen

Oh, wat kan het lekker zijn even snel te koken. Vanavond geen diepvriespizza of patat, maar ook geen uren in de keuken om een feestmaal te bereiden. Je kookt lekker zachte rijst en bakt tegelijkertijd vegan kipstukjes van Heura op met broccoli. Dan roer je in een paar seconden een heerlijke saus in elkaar van pindakaas, ketjap en kokosmelk, en klaar ben je! Nu fijn eten en uitrusten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1x vegan kipstukjes ³
- 1 grote broccoli
- 1 zakje pindakaas ²
- 50ml ketjap manis ³
- 1 zakje madraskruiden ¹
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

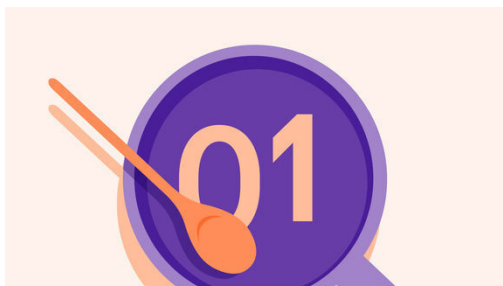
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Mosterd (1), Pinda's (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

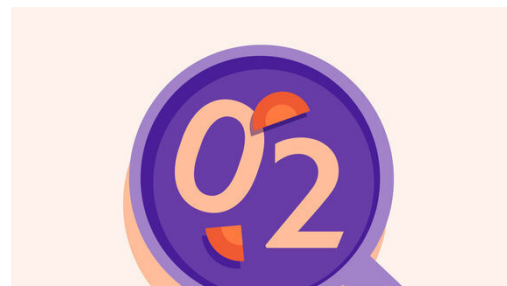
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 815kcal, vet 36.9g, koolhydraten 73.3g, eiwit 35.5g



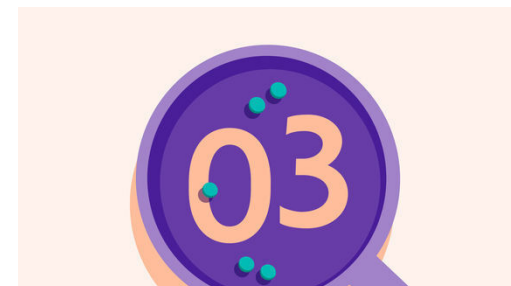
1. Rijst koken

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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



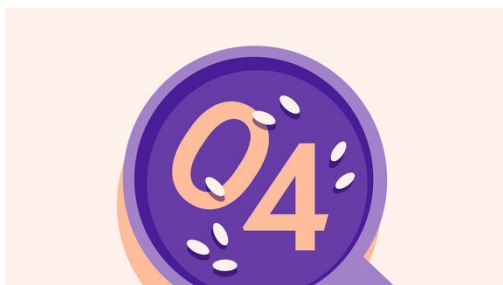
2. Vegan kip opbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Snij de grotere **vegan kipstukjes** doormidden en voeg alle **vegan kip** toe aan de pan. Roerbak 2-3min tot de randjes bruin beginnen te worden.



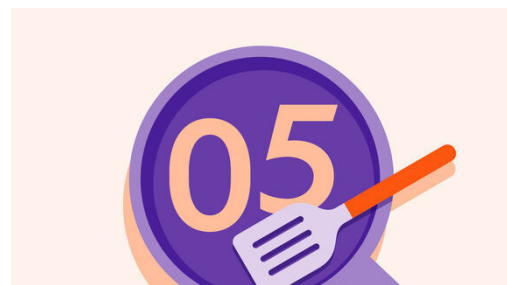
3. Broccoli garen

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Voeg alle **broccoli** toe aan de pan en schenk er ca. 90ml water bij. Laat 4-6min sudderen tot de **broccoli** beetgaar is.



4. Saus maken

Meng de **pindakaas** met de **helft van de ketjap** (of meer naar smaak) en het **currypoeder**. Roer er dan genoeg **kokosmelk** doorheen tot de **saus** ongeveer de consistentie van yoghurt heeft.



5. Afmaken en serveren

Roer de **saus** door de pan en voeg ook de **rest van de kokosmelk** toe. Verdeel de **rijst** en de **saus** met **vegan kip** en **broccoli** over diepe borden of kommen en serveer.



6. Niks weggooien

Dit is een gerecht waar je heel makkelijk wat restjes in kwijt kan, zodat je die niet weg hoeft te gooien. Heb je nog een laatste teen knoflook liggen? Snij 'm fijn en voeg toe met de broccoli. Een halve wortel? Snij in dunne plakjes en voeg toe met de vegan kip. Een handje pinda's? Strooi ze bij het serveren over de borden. De mogelijkheden zijn eindeloos!