

MARLEY SPOON



Sticky Thaise kipvleugels

met steranijs-karamel en rijst



30-40min



Voor 3-4 personen

Vergeet dat bordje chickenwings van de snackbar om de hoek en ga voor deze door Thailand geïnspireerde variant - die bovendien een stuk minder vet is! Van chef Bas leer je in een handomdraai een glanzende goudbruine karamel te maken. Aan de karamel voegen we Chinese 5-Spice toe, een kruidenmelange op basis van venkel, kaneel, Szechuanpeper en steranijs. Zo krijgt de 'coating' van jouw kippetje een aangenaam zoet en rijk aroma.

Wat je van ons krijgt

- kipvleugels
- Chinese 5 spice
- jasmijnrijst
- sojasaus 1,6
- bosui
- verse gember
- broccoli
- tenen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen met deksels
- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- maatbeker
- oven
- ovenschaal
- waterkoker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 731.0kcal, vet 14.9g, eiwit 40.5g, koolhydraten 102.9g



1. Kipvleugels bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Leg de **kippenvleugels** in een ovenschaal en hussel ze om met 2el olie, een snuf zout en peper en rooster ca. 20min in de oven tot de huid goudbruin is.



4. Broccoli koken

Doe de **broccoli** in een tweede middelgrote kookpan, overgiet met de rest van het gekookte water en voeg een snuf zout toe. Breng aan de kook en kook in 5-6min beetgaar. Kook 1-2min langer voor zachtere **broccoli**. Giet af en laat de **broccoli** uitstomen.



2. Ingrediënten voorbereiden

Schil intussen de **gember** en pel de **knoflook**, rasp **beiden** fijn. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen.



5. Karamel maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg 4-5el suiker en 2-3el water toe. Laat inkoken tot een dikke, stroperige en donkerbruine **karamel**. Roer daarbij niet in de pan; je kunt de pan wel aan de steel ronddraaien. Neem de pan van het vuur en roer er vlg de **sojasaus**, **Chinese 5-spice mix** en **gerasppte knoflook** en **gember** door.



3. Rijst koken

Doe de **jasmijnrijst** in een zeef en spoel onder koud water tot het water helder is. Doe de **rijst**, 800ml gekookt water en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur en afgedekt met een deksel in 10-12min gaar. Laat de **rijst** afgedekt tot aan het serveren rusten.



6. Kip bestrijken

Neem na ca. 20min de **kip** uit de oven en verdeel de **karamelsaus** er gelijkmatig over. Plaats de **kip** dan nog 5min in de oven. Let op dat de **karamel** niet verbrandt (dan rookt hij)! Roer **2/3e van de bosuiringen** door de **rijst**. Serveer de **kip** met de **broccoli**, **rijst** en **karamel** uit de ovenschaal. Bestrooi met de **rest van de bosui**.