



Hoisin-kip bowl

met sugar snaps, radijs en sesam



20-30min



2 personen

Het liefst eten we elke avond uit een kom, vooral als deze gevuld is met sushi rijst en getopt is met knapperige groenten en kip in sticky saus. Door verse gember en knoflook aan de hoisin toe te voegen, geef je de saus een volle Teriyaki-achtige smaak. Tip: roer tijdens het bakken niet en wacht tot de kipstukjes aan de onderkant goudbruin kleuren. Zo zorg je ervoor dat het vlees mals en extra smaakvol wordt!

Wat je van ons krijgt

- sugar snaps
- sushirijst
- verse gember
- hoisinsaus ^{1,6,11}
- kipstukjes
- knoflook
- wit sesam ¹¹
- gele wortel
- radijsjes
- bosui

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- keukenrasp
- kleine kookpan
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

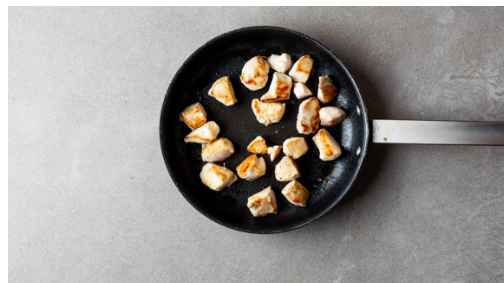
Voedingswaarde per portie

calorieën 731.0kcal, vet 11.5g, eiwit 43.0g, koolhydraten 109.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 400ml water in een waterkoker aan de kook. Snijd de stronkjes en het loof van de **radijsjes**, snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes en meng ze met 1el azijn en een snufje zout. Verwijder de houderige uiteindes van de **sugarsnaps** en snijd ze schuin doormidden. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beiden** fijn.



4. Kip bakken

Verhit 1el olie in de zojuist gebruikte koekenpan op hoog vuur. Voeg de **kipstukjes** toe en bak 2-3min tot de **kip** goudbruin aan de onderkant is (roer niet in de pan!). Schep de **kipstukjes** om en bak 2-3min op de andere kant, roer daarbij ook nog niet. Roerbak de **kip** daarna in 1min goudbruin. Meng de **hoisinsaus** met de **knoflook**, **gember**, zout en peper.



2. Sushirijst koken

Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Doe de **rijst** met het gekookte water en 1/4tl zout in een middelgrote kookpan. Breng het geheel aan de kook, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Kip glaceren

Voeg de **saus** met 100ml water aan de kippan toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 1-2min zachtjes koken tot de **saus** dikker is. Blancheer de **sugarsnaps** 2-3min in de kleine kookpan tot ze beetgaar zijn. Giet af in een zeef en spoel de **sugarsnaps** onder de koude kraan zodat ze groen blijven en niet doorgaren.



3. Sesamzaad roosteren

Verhit intussen een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **sesam** in 1-2min lichtbruin. Let op, de **zaadjes** kunnen snel verbranden, dus schud de pan een paar keer. Haal de **sesam** uit de pan en houd apart. Breng ruim water in een kleine kookpan aan de kook.



6. Wortellinten schaven

Schil evt. de **wortel** en schaaft met een dunschiller of kaasschaaf dunne, lange linten. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Roer 1el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) door de **rijst**. Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **kip in saus**, **wortellinten**, **radijs**, **sugarsnaps** en **bosuiringen** in groepjes erover en bestrooi de **bowl** met **sesam**.