

ld3494 web 202215a687fd611dd7baab8339533dbf

Oosterse zoetzure kipstukjes

met knapperige groenten en ananas



30-40min



Voor 3-4 personen

Zoetzure kip is een echte klassieker in Chinese restaurants. Wij denken dat onze variant van vandaag zeker aan die klassieker kan toppen. We combineren de malse kipstukjes namelijk met wortel en courgette, lichtpittige chilisaus en exotische ananas voor een zomerse variant op deze bekende smaakcombinatie. Serveer de kip en groenten bovenop een bordje stomende rijst en je waant je in de Chinese ...

Wat je van ons krijgt

- zoete chilisaus
- kipfilets
- ananasschijven
- sojasaus 1,6
- ui
- wortels
- teen knoflook
- courgettes
- basmatirijst
- bosui

Wat je thuis nodig hebt

- bloem 1
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- blikopener
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- wok of grote koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

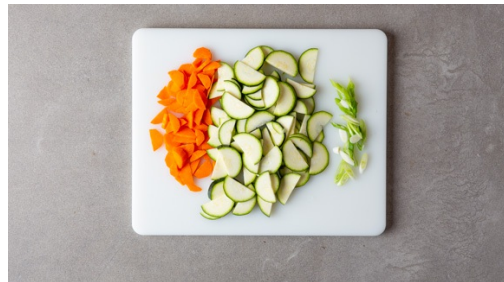
Voedingswaarde per portie

calorieën 627.0kcal, vet 9.9g, eiwit 35.8g, koolhydraten 92.5g



1. Rijst koken

Breng 600ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, dek de pan af met een deksel en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **courgettes** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



2. Kip snijden

Dep de **kipfilets** droog en snijd ze in ca. 1cm brede plakken



5. Kip bakken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **kip** 1-2min tot het **vlees** is dichtgeschroeid. Neem de **kip** uit de pan, zet het vuur middelhoog en bak de **ui** en **wortelplakjes** 2-3min. Voeg dan de **knoflook** en **courgette** toe en bak 3-5min mee. Doe de **kip** erbij en breng het geheel op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



6. Gerecht afmaken

Maak de blikjes open, vang het **ananassap** op en snijd de **ananas** in blokjes. Voeg de **sojasaus**, **zoete chilisaus** en 1el bloem aan de **roerbak** toe en roer goed door. Voeg dan de **ananasstukjes** en het **ananassap** naar wens toe. Kook 3-5min tot de **sous** is ingedikt. Breng op smaak met zout. Serveer de **rijst** met de **zoetzure kip** bovenop en bestrooi met de **bosuingen**.