

# MARLEY SPOON



## Licht gekarameliseerde kip

met gestoofde paksoi en sushirijst



20-30min



Voor 3-4 personen

Hoe kun je een kippetje nóg lekkerder maken? Juist, door hem met een bijzondere, Aziatisch gekruide saus te glaceren! Door de kip tijdens het bakken zo min mogelijk te bewegen blijft het vlees ook mals. Daarnaast mikken we gember, knoflook en bosui in de pan voor een mooie, volle smaak. Bij de kip serveer je een bord rijst en gestoofde paksoi.

## Wat je van ons krijgt

- 400g sushirijst
- 3 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2x paksoi
- 2 bosuien
- 5 kippendijfilets
- 1 zakje rijstwijnzijn
- 1 zakje sojasaus <sup>1,6</sup>
- 2 sachets sesamololie <sup>11</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- zeef
- maatbeker
- 2 grote koekenpannen
- middelgrote kookpan met deksel

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

## Kooktip

Gember schil je het beste met een klein lepeltje, zo schil je niet te veel weg en kom je ook bij de kleine hoekjes.

## Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 711.0kcal, vet 18.3g, eiwit 36.6g, koolhydraten 96.5g



1. Rijst koken

Breng 800ml water met een snuf zout in een grote kookpan aan de kook. Was de **sushirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** rusten.



4. Saus maken

Verhit de grote koekenpan opnieuw op middelhoog vuur, voeg evt. 1el olie toe en bak de \_\_ gember\_\_ en **helft van de knoflook** 30sec-1min. Voeg dan 150ml water, 3-4el suiker, de **rijstwijnzijn** en **sojasaus** toe, roer goed door en breng de **saus** aan de kook. Doe de **kippendijfilets** terug in de pan en laat ze ca. 5min in de **saus** sudderen.



2. Groenten voorbereiden

Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Schil de **gember** en hak of rasp fijn (**zie kooktip, links**). Snijd de stronk van de **paksoi** en snijd de **groente** in brede repen. Snijd de **bosuien** in dunne ringen.



5. Kip glaceren

Zet het vuur onder de pan met **kip** hoog. Houd de pan schuin en schep met een lepel wat van de **saus** op. Lepel de **saus** over de **kip** en herhaal dit 3-5min om de **kip** te glaceren. Verhit 1-2tl olie in een grote koekenpan en roerbak de **paksoi** 2min. Voeg de **rest van de knoflook** toe en bak 1min mee tot de **paksoi** gaar is. Breng de **paksoi** op smaak met zout en **sesamolie**.



3. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de **kippendijfilets** met wat zout en peper in en bak dan 2-3min per zijde totdat het **vlees** goudbruin is. Neem de **kip** uit de pan.



6. Serveren

Serveer de **rijst** met de **geglaceerde kip** en **paksoi**. Besprenkel het gerecht met evt. achtergebleven **saus** en bestrooi met de **bosuiringen**.