



Thaise basilicum kip

in een roerbak met soja-oestersaus



ca. 20min



2 personen

Lekker eten op tafel zetten een tijdrovende klus? Uren aan voorbereiding nodig om een smakelijk recept te bedenken? Niet als je het ons vraagt! Met krachtpatzers van smaakmakers uit de Aziatische keuken is dit een fluitje van een cent: het zoute van de sojasaus biedt de oestersaus net dat beetje tegenwicht en die Thaise basilicum geeft deze kip-roerbak een lekker peperige toets.

Wat je van ons krijgt

- sojasaus ^{1,6}
- kipstukjes
- teen knoflook
- rode ui
- verse groentemix: sperziebonen, groene kool en wortel
- oestersaus ^{1,6,14}
- basmatirijst
- Thai basilicum
- vers chilipepertje

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voorname­lijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je slechts een beetje pit wilt, houdt dan de chili heel en verwijder deze bij het serveren.

Allergenen

gluten (1), soja (6), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 16.4g, koolhydraten 91.3g, eiwit 42.4g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het helder kleurt. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** dan op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min gaar. Neem dan de pan van het vuur en laat rusten.



4. Groenten toevoegen

Voeg dan de **ui**, **knoflook** en **verse groentemix** toe en bak al regelmatig omscheppend 5-6min totdat de **groenten** beetgaar zijn en de **kip** bijna gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



2. Aromaten voorbereiden

Halveer, pel en snijd intussen de **ui** in dunne halve ringen. Pel de **knoflook** en rasp fijn. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes, verwijder zaadjes als je niet van pittig houdt (**zie kooktip, links**).



5. Saus maken

Roer ondertussen de **oestersaus** met de **sojasaus**, 1-2tl (bruine) suiker en 2-3el water in een kommetje los. Pluk de **Thaise basilicumblaadjes**, scheur ze evt. grof en doe de steeltjes weg.



3. Kip bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **kipstukjes** toe zodra de olie heet is en bak ze zonder te bewegen 1-2min. Schep om en bak nog 1min zonder het **vlees** te bewegen.



6. Saus toevoegen

Voeg de **saus** aan de pan toe en laat 2-3min sudderen totdat de **groenten** en **kip** gaar zijn. Voeg evt. een scheutje water toe om het sauziger te maken en breng op smaak met peper en evt. wat zout. Roer **3/4 van de basilicum** door de **roerbak**. Schep de **rijst** op, verdeel de **roerbak** erover en bestrooi met de **rest van de basilicum** en **chilipeper** naar wens.