

MARLEY SPOON



Krokante sesamkip met hoisingroenten en jasmijnrijst

 30-40min  2 personen

De Aziatische keuken heeft ons behoorlijk wat te bieden: een bijzondere mix van sauzen, specerijen, smaakmakers en gerechten. En daar voegen we vandaag graag dit mooie gerechtje aan toe. Deze knapperige groenten in een zoet-zure saus van hoisin en teriyaki zijn een echte smaaksensatie! De gepaneerde kip maakt van de al bijzondere smaakcombinatie een absolute topper!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1x Chinese koolreepjes
- 1 bosui
- 150g jasmijnrijst
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 5g Yoko's Tofu spice mix ¹⁰
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 zakje panko ¹
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

- zeef of vergiet
- garde of staafmixer
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 847kcal, vet 30.8g, koolhydraten 100.8g, eiwit 37.7g



1. Groenten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan schuin in dunne plakjes. Neem de **koolreepjes** uit de verpakking. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



4. Groenten koken

Doe de **wortel** in de pan met **saus** en kook ca. 6min afgedekt met een deksel. Voeg dan de **koolreepjes** toe en kook ze 2min mee tot de **groenten** beetgaar zijn.



2. Rijst koken

Was de **jasmijnrijst** in een zeef tot het water helder is en voeg de **rijst** toe aan de kleine kookpan met water zodra het water kookt. Breng het geheel aan de kook en kook de **rijst** afgedekt met een deksel op middellaag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur om de **rijst** te laten rusten.



5. Kip voorbereiden

Meng op een bord de **sesam** met de **panko** en een snuf zout. Klop in een kom met een garde 2el bloem, 75ml water, een snuf zout en peper en de **rest van de spice mix** tot een glad **beslag**. Snijd de **kip** in repen en haal de **kiprepen** stuk voor stuk eerst door het **beslag** en vervolgens door de **panko**. Zorg ervoor dat ze rondom helemaal bedekt zijn.



3. Saus starten

Verhit 1-2el plantaardig olie in een middelgrote kookpan en bak de **ui** en **knoflook** 2-3min. Bestuif met 1el bloem, roer door en voeg dan 150ml water, de **teriyakisaus** en **hoisinsaus** en de **helft van de tofu spice mix** toe. Breng aan de kook en laat op laag vuur in 5-6min inkoken. Breng de **saus** op smaak met zout.



6. Kip bakken

Verhit 4-5el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gepaneerde kip** in 5-7min rondom goudbruin en krokant. Zet evt. het vuur iets lager. Schep de **rijst** en **groenten** op en verdeel de **krokante kip** erover. Garneer met de **bosuringen**.