

# MARLEY SPOON



## Krokante sesamkip met hoisingroenten en jasmijnrijst

 30-40min  Voor 3-4 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

- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 2 wortels
- 1x Chinese koolreepjes
- 2 bosuien
- 300g jasmijnrijst
- 2 zakjes teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- 2 zakjes hoisinsaus <sup>1,6,11</sup>
- 10g Yoko's Tofu spice mix <sup>10</sup>
- 2 zakjes panko <sup>1</sup>
- 1 zakje witte sesam <sup>11</sup>
- 2 kipfilets

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem <sup>1</sup>

## Kookgerei

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

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 856kcal, vet 30.8g, koolhydraten 100.5g, eiwit 40.4g



### 1. Groenten voorbereiden

Breng 600ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Pel en hak de **uien** en **knoflook** fijn. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan schuin in dunne plakjes. Neem de **koolreepjes** uit de verpakking. Snijd de **bosuien** in dunne ringen.



### 4. Groenten koken

Doe de **wortels** 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 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 5el bloem, 150ml 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 tweede middelgrote kookpan en bak de **ui** en **knoflook** 2-3min. Bestuif met 1el bloem, roer door en voeg dan 300ml water, de **teriyakisaus** en **hoisinsaus** en de **helft van de tofu spice mix** toe. Breng aan de kook en laat dan op laag vuur in 5-6min inkoken. Breng de **saus** op smaak met zout.



### 6. Kip bakken

Verhit 7el plantaardige olie in een grote 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 **bosuingen**.