

MARLEY SPOON



Megasnelle cashewkip

met paprikamix, rijst en bosui



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Stel je voor: je hebt trek in een afhaalmaaltijd, maar geen zin om lang op je bestelling te wachten. Dan maak je die maaltijd toch zelf? Deze afhaalfavoriet staat namelijk in een handomdraai op tafel. Het enige wat je hoeft te doen, is de stukjes kippendijfilet met de gekleurde paprika's te roerbakken in een kruidige saus van hoisin, knoflook, rijstwijnazijn en sojasaus. Cashews erbij en klaar is je takeawaymaaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 400g basmatirijst
- 5 kippendijfilets
- 2 rode paprika's
- 2 groene paprika's
- 1 bosui
- 2 zakjes cashewnoten ¹⁵
- 2 tenen knoflook
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 2 zakjes hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje rijstwijnazijn

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 832kcal, vet 25.7g, koolhydraten 101.4g, eiwit 42.9g



1. Kip en rijst voorbereiden

Breng 800ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Snijd de **kippendijfilets** in hapklare stukjes en breng ze op smaak met peper en zout.



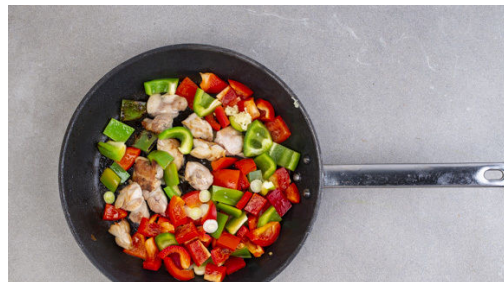
2. Kip bakken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of wok en bak de **kip** 2-3min zonder het **vlees** te bewegen. Schep de **kip** om en bak nog eens 2-3min. Voeg de **rijst** aan de kookpan toe zodra het water kookt, breng het geheel aan de kook en kook de **rijst** met een deksel afgedekt in 10-12min op laag vuur beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



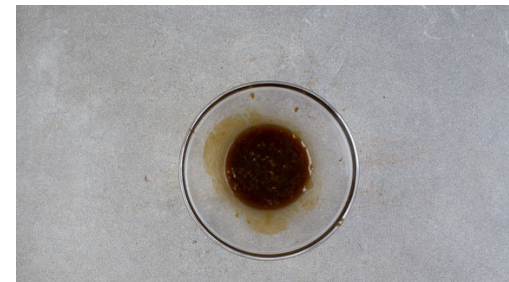
3. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **paprika's**, verwijder de kern en de steeltjes en snijd de **paprika's** in stukken. Snijd de **bosui** in dunne ringen, houd daarbij het **wit** van het **groen** gescheiden. Hak de **cashewnoten** grof.



4. Groenten bakken

Voeg dan de **stukken paprika** en de **witte bosuiringen** aan de pan met **kip** toe. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Voeg de **helft van de knoflook** aan de pan toe en roerbak nog 3-4min totdat de **kip** gaar is.



5. Saus maken

Meng de **hoisinsaus**, **sojasaus**, **rijstwijnazijn** en de **rest van de knoflook** in een kommetje.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **saus** met een scheut water aan de **roerbak** toe. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur lager zodat de **saus** lichtjes blijft koken. Roer de **cashewnoten** erdoor en kook tot de **saus** de gewenste dikte heeft. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** op, verdeel de **cashewkip** erover en bestrooi met **groene bosuiringen**.