



Hoisin-kipbowl

met sugar snaps, radijs en sesam



20-30min



Voor 3-4 personen

Het liefst eten we elke avond uit een kom, vooral als deze gevuld is met sushi rijst en getopt met knapperige groenten en kip in sticky saus. Door verse gember en knoflook aan de hoisin toe te voegen, geef je de saus een volle teriyaki-achtige smaak. Tip: roer tijdens het bakken niet in de pan en wacht tot de kipstukjes aan de onderkant goudbruin kleuren. Zo zorg je ervoor dat het vlees mals en extra smaakvol wordt!

Wat je van ons krijgt

- 1 bosje radijsjes
- 1x sugar snaps
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 300g sushirijst
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1x kipstukjes
- 4 zakjes hoisinsaus ^{1,6,11}
- 2 gele wortels
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- grote koekenpan
- dunschiller of kaasschaaf
- fijne keukenrasp

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 608kcal, vet 10.6g, koolhydraten 87.9g, eiwit 36.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 600ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verwijder de groene blaadjes en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Meng die met 1el azijn en een snufje zout. Verwijder de puntjes en snijd de **sugar snaps** schuin doormidden. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beiden** fijn.



4. Kip bakken

Verhit 1-2el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** 2-3min tot de **kip** goudbruin aan de onderkant is (roer niet in de pan!). Schep de **kipstukjes** om en bak nog 2-3min zonder te roeren op de andere kant. Roerbak de **kip** daarna in 1min gaar. Meng de **hoisinsaus** met de **knoflook**, **gember** en een flinke snuf zout en peper.



2. Sushirijst koken

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



5. Kip glaceren

Voeg de **sous** met 150ml water aan de kippan toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 1-2min zachtjes koken tot de **sous** dikker is. Kook de **sugar snaps** 3-4min in de kleine kookpan tot ze beetgaar zijn. Giet af in een zeef en spoel de **sugarnaps** om met koud water (zo blijven ze groen en garen ze niet door).



3. Sesam roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **sesam** in 1-2min lichtbruin. Let op, de **zaadjes** kunnen snel verbranden, dus schud de pan af en toe. Schep de **sesam** uit de pan en zet opzij.



6. Wortellinten schaven

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne, lange linten van de **wortels** te schaven. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Breng de **rijst** op smaak met 1el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn). Schep de **rijst** in kommen en verdeel de **kip in saus**, **wortellinten**, **radijs**, **sugarnaps** en **bosuiringen** er in groepjes over. Bestrooi de **bowl** met **sesam**.