

'STICKY' KIPDIJFLET MET PAKSOI, PEULTJES & BLOEMKOOIJRIJST

2 personen / 418 kcal per portie

Ingrediënten:

- 1½ eetlepel Japanse sojasaus
- 1½ eetlepel vloeibare honing
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel Chinese 5 spices
- 200 gram kipdijfilet
- 1 teen knoflook
- ½ paksoi
- 2 cm verse gember
- 200 gram verse peultjes
- 200 gram bloemkoolrijst
- peper en zout



Bereiding:

Meng in een kom de sojasaus, honing, 1 eetlepel olie en de Chinese 5 spices tot een marinade. Voeg de kip toe en meng goed en laat dit staan voor minimaal 15 minuten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de kip over een met bakpapier beklede ovenschaal, giet de marinade eroverheen. Bak in ca. 25 min. gaar in het midden van de oven. Verwijder de draden van de peultjes. Snijd de knoflook fijn. Snijd de paksoi in kleine stukjes. Schil de gember en snijd fijn. Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de peultjes, knoflook, paksoi en gember voor 2 minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe en roerbak nog eens 2 minuten. Neem de kip uit de oven. Meng de 'sticky' marinade uit de ovenschaal door de roerbak. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de over de borden.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	418 kcal
Eiwit:	22,1 gram
Koolhydraten:	22,4 gram
- waarvan suikers:	11,4 gram
Vet:	25,4 gram
Vezels:	5,8 gram
Zout:	3,5 gram