

# AZIATISCHE KIP MET KRUIDIGE RIJST

2 personen / 571 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 250 gram kippendijfilet
- ¼ eetlepel olie
- 1 rode paprika
- 1½ teentje knoflook
- 1½ centimeter gember
- ½ rode ui
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 eetlepel chilisaus
- ½ eetlepel bruine suiker
- 1 theelepel sambal oelek
- ½ eetlepel citroensap
- 1 eetlepel maïzena
- 1 bosui / salade ui
- 20 gram cashewnoten
- 130 gram pandanrijst
- ½ ui
- ¼ groentebouillonblokje
- peper en zout



## Bereiding:

Snipper de ui fijn. Verhit een kookpan zonder olie en bak kort de uien tot deze glazig zijn. Voeg de bouillonblokjes verkruimeld toe en bak deze een paar seconden mee. Voeg de rijst toe en bak deze ook kort mee. Voeg 235 ml heet water toe, breng aan de kook laat deze 8 minuten zachtjes koken. Haal de rijst van het vuur en laat dan 10-15 minuten rusten met de deksel op de pan. Snijd ondertussen de paprika in dunne reepjes. De rode ui in halve ringen. Rasp de knoflook en gember fijn. Snijd de kip in kleine stukjes. Bestrooi de kip met een peper, zout en ½ eetlepel maïzena. Verhit een de olie in een wok of hapjespan en bak de kip rondom goudbruin en gaar aan. Haal de kip uit de pan en bak kort de paprika met de rode ui, knoflook, gember en sambal. Voeg dan de ketjap, sojasaus, basterdsuiker, chilisaus, citroensap en 75 ml water toe. Breng aan de kook en laat het 5 minuutjes zachtjes koken. Meng ½ theelepel maïzena met een scheutje koud water. Roer dit door de saus. Voeg de kip weer toe en warm dit in de saus. Snijd de bosui in dunne ringen en hak de cashewnoten grof. Serveer dit bij de rijst en Aziatische kip.

# AZIATISCHE KIP MET KRUIDIGE RIJST

---

Voedingswaarde per persoon:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 571 kcal  |
| Eiwit:             | 34,2 gram |
| Koolhydraten:      | 65,9 gram |
| - waarvan suikers: | 11,9 gram |
| Vet:               | 17,7 gram |
| Vezels:            | 3,5 gram  |
| Zout:              | 4,9 gram  |