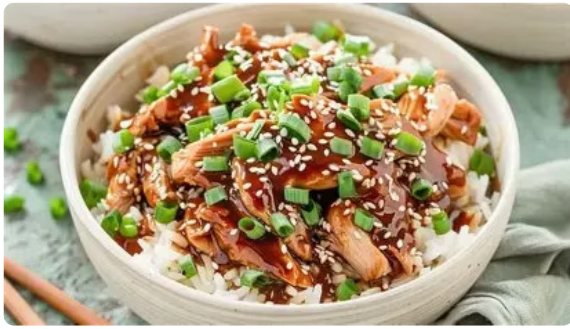


Recept: Kip Teriyaki met Gebakken Rijst



Een heerlijke Japanse klassieker met malse kip in een glanzende teriyakisaus, geserveerd met gebakken rijst vol groenten en een frisse broccoli als bijgerecht. Perfect voor een smaakvolle avondmaaltijd!



Aantal personen:
2 personen



Tijd:
35 minuten



Moeilijkheidsgraad
Makkelijk

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Kipfilet of kippendij	300 g	in blokjes
<input type="checkbox"/> Sojasaus	2 el	
<input type="checkbox"/> Honing of bruine suiker	1 el	
<input type="checkbox"/> Mirin	1 el	(of extra honing + water)
<input type="checkbox"/> Rijstazijn	1 el	
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teen	fijnggehakt
<input type="checkbox"/> Gember	1 tl	geraspt
<input type="checkbox"/> Maïzena	1 tl	om te binden
<input type="checkbox"/> Teryaki saus	½ flesje	

Voor de gebakken rijst

<input type="checkbox"/> Gekookte rijst	200 g (of 140 g ongekookte rijst)	liefst koud	
<input type="checkbox"/> Ei	1		
<input type="checkbox"/> Ui	1	gesnipperd	
<input type="checkbox"/> Wortel	1	in blokjes	
<input type="checkbox"/> Erwtjes	1 handje		
<input type="checkbox"/> Broccoli	1	in roosjes	
<input type="checkbox"/> Sesamolie	1 tl	+ extra	
<input type="checkbox"/> Olie om te bakken	Naar behoefte		
<input type="checkbox"/> Sesamzaadjes & lente-ui		voor garnering	
<input type="checkbox"/> rijstvel	2		

Bereidingswijze

Kip Marineren & Saus Maken

- Meng kip met sojasaus, honing, mirin, rijstazijn, knoflook en gember.
- Laat 10 minuten rusten voor extra smaak.
- Schep de kip uit de marinade met een schuimspaan (mag direct in de pan, zie lager)
- Bewaar de marinade en roer er 1 tl maïzena door voor een glanzende saus.

Kip Bakken

- Verhit olie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de kip rondom goudbruin (ongeveer 5-6 minuten).
- Giet de marinade erbij en laat indikken tot een stroperige saus die aan de kip kleeft.
- Voeg nog wat extra teriyaki saus toe en laat meekoken

Gebakken Rijst Maken

- Verhit olie in een wok of grote pan.
- Bak ui en wortel tot ze zacht worden.
- Duw naar één kant en bak het ei tot roerei. (of doe dit in een apart pannetje)
- Voeg koude rijst toe en laat "bakken"
- Meng er sojasaus, sesamolie en (gekookte) erwten door. Proef en kruid bij.

Broccoli & Serveren

- Breng water met zout aan de kook.
- Blancheer broccoli 2-3 minuten tot felgroen en beetbaar.
- Giet af en spoel kort onder koud water.
- Serveer gebakken rijst met kip teriyaki erop, broccoli aan de zijkant.
- Garneer met lente-ui en sesamzaadjes. Werk af met extra sesamolie op de broccoli.
- Verhit de frituur tot 180°C, gooi er telkens een rijstvelletje in, dit zal mooi opblazen, gebruik dit potje om je kip in te serveren.