



Broccoli-kokosrijst met kipfilethaasjes met sesam-komkommersalade en honing-knoflooksaus

QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 5 dagen

**QUICK &
EASY**



Kipfilethaasje



Knoflookteen



Honing



Broccolirijst



Komkommer



Sesamzaad



Sesamolie



Witte langgraanrijst



Kokosmelk

Voorraadkast items

Roomboter, kippenbouillonblokje, wittewijn- of rijstazijn, witte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan met deksel

1–6 Personen-ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipfilethaasje* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Honing (potje)	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli rijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g) 11 19 22)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml) 11)	5	10	15	20	25	30
Witte langgraanrijst (g)	70	140	210	280	350	420
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Kippenbouillonblokjes (ml)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijn- of rijstazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 / 765	579 / 138
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,9
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	15	2,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen:

11) Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: **19)** Pinda's **22)** Noten **26)** Zwaveldioxide en sulfiet

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Voorbereiden

- Breng de **kokosmelk** samen met 175 ml water per persoon en ¼ kippenbouillonblokjes per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, 12 – 14 minuten op laag vuur.
- Kook de laatste 2 minuten ook de **broccoli rijst** mee. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Proef goed en breng op smaak met zout.



3. Salade maken

- Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder met een theelepel de zaadlijsten.
- Snijd de komkommer vervolgens in dunne halve maantjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de **sesamolie**, het **sesamzaad** en per persoon ½ el wittewijnazijn en ½ witte balsamicoazijn (zie TIP).
- Meng de dressing met de komkommer en breng op smaak met peper en zout.

TIP: Sesamolie is vrij sterk van smaak. Voeg eventueel minder toe of laat het helemaal weg als je er niet van houdt.



2. Kip bakken

- Verhit 1 el boter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **kipfilethaasjes** 1 – 2 minuten.
- Voeg de **honing** en 1 el water per persoon toe aan de kipfilethaasjes en meng goed.
- Dek de pan af en bak nog 3 – 4 minuten zachtjes. Draai de **kipfilethaasjes** af en toe om.
- Haal het deksel van de pan en bak dan nog 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de kokos-broccoli rijst over de borden.
- Schep de **kipfilethaasjes** en de honing-knoflooksaus hierop.
- Serveer de komkommersalade erbij.