



Kip met sesamkorst en geroosterde groenten met knoflook-gemberrijst

30 min. • Eet binnen 5 dagen



-  Verse gember
-  Knoflookteen
-  Courgette
-  Rode paprika
-  Sojasaus
-  Basmatirijst
-  Geroosterd sesamzaad
-  Panko
-  Kipfilethaasjes

Voorraadkast items

Honing, sambal, bloem, olijfolie, roomboter, groentebouillonblokje, 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, ovenschaal, 3x diep bord, koekenpan, kleine kom, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Courgette (st)	½	1	1	2	2	3
Rode paprika* (st)	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Geroosterd sesamzaad (g) 11) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Panko (g) 1)	10	20	30	40	50	60
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	721 / 172
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,7
Koolhydraten (g)	100	19
Waarvan suikers (g)	16,7	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 11) Sesamzaad
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten



1. Groenten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **gember** en rasp fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in plakken van 1 cm dik. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in reepjes. Leg de groenten in een ovenschaal en meng met ½ el olijfolie per persoon en peper en zout naar smaak. Rooster de **groenten** 18 - 20 minuten in de oven.



4. Honing-sojasaus maken

Meng de **sojasaus**, honing en sambal in een kleine kom.



2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gember** toe en bak 1-2 minuten mee. Voeg de **basmatirijst** en 180 ml water per persoon toe. Verkruiemel ¼ groentebouillonblokjes per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan daarna van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.



5. Kip bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** toe en bak 2 minuten per kant, of totdat de **kip** goudbruin is. Haal de **kip** uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6-8 minuten in de oven, of totdat de **kip** gaar is. Giet wanneer je de **kip** in de oven legt de honing-sojasaus over de groenten en meng goed. Zet weer terug in de oven tot de groenten klaar zijn.



3. Kip paneren

Pak 3 diepe borden. Meng de bloem in het eerste bord met een snuf zout. Voeg 1 el olijfolie per persoon toe aan het tweede bord. Meng de **sesamzaadjes** met **panko**, zout en peper in het derde bord. Haal de **kip** eerst door de bloem en zorg dat hij rondom helemaal bedekt is. Haal de **kip** daarna door de olijfolie en tot slot door het sesamzaad-pankomeengsel. Leg de gepaneerde **kip** op een bord.



6. Serveren

Verdeel de groenten en de **rijst** over de borden. Leg de **kip** op de **rijst**.

Eet smakelijk!

Contact

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