



Aziatische kip in roomsaus

Met bloemkoolrijst en rode paprika



Pandanrijst



Sjalot



Verse gember



Rode peper *



Rode paprika *



Verse bladpeterselie *



Kippendijreepjes *



Cashewstukjes



Kookroom *



Bloemkoolrijst *

Totaal voor 2 personen:
25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Romige saus, malse kip en milde, kruidige smaken - dit recept heeft voor ieder wat wils en is daarmee perfect voor het hele gezin. Ook handig voor als je kinderen hebt die niet van bloemkool houden: de groente is in dit recept 'vermomd' als rijst. Een populair en koolhydraatarm alternatief voor rijst.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan met deksel, zeef, rasp en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische kip in roomsaus**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **pandanrijs**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen in een zeef.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en rasp de **gember**, inclusief de schil, met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **rode paprika** in blokjes. Hak de **bladpeterselie** grof.

TIP: Houd je van pittig? Voeg dan meer rode peper of sambal toe.



3 KIP EN CASHEWS BAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op hoog vuur en fruit de **sjalot**, de **gember** en de **rode peper** 1 - 2 minuten (tip). Voeg de **kippendijreepjes**, de **cashewstukjes** en de **rode paprika** toe en bak nog 2 minuten.



4 SAUS MAKEN

Schenk de **kookroom** en de bouillon in de pan met **kip** en breng aan de kook. Zet het vuur middelmatig en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken, of tot de **kip** gaar is. Meng vervolgens de wittewijnazijn door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



5 RIJST BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Voeg de **bloemkoolrijst** toe en roerbak nog 3 minuten. Voeg de gekookte **pandanrijs**, peper en zout toe en schep goed om. Bak nog 1 minuut.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden. Schep er de romige **kip** op en garneer met de **bladpeterselie**.

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de cashewstukjes en 70 g rijst per persoon. De overige rijst en cashewnoten kun je de volgende dag bijvoorbeeld gebruiken in een lunchsalade.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijs(g)	85	170	250	335	420	500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) *	2½	5	7½	10	12½	15
Kippendijreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Cashewstukjes 8) 19) 25) (g)	20	40	60	80	100	120
Kookroom (pak) 7) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bloemkoolrijst (g) 23) *	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Kippenbouillon (ml)	60	125	180	250	300	375
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	687 / 164
Vet totaal (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	20,6	3,5
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	11,8	2,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN

7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesam

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

