



# HAWAÏAANSE KIP MET RIJST

Met ananas en frisse komkommersalade



## CABRIZ TINTO

Dit spannende kipperecht komt het beste tot zijn recht met deze volle, soepele en iets kruidige rode wijn uit de Portugese Dão.



Rode ui



Knoflook



Verse gember



Ananasringen \*



Tomatenpuree



Kippendijfiletreepjes \*



Rode peper \*



Rode paprika



Komkommer \*



Pandanrijst

Totaal: **25-30** min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

Kip Hawaï is een tropisch gerecht dat je gemakkelijk zelf kunt maken. Door de kip te marineren in het sap van de ananas wordt deze zoet en kan met gemak de pittige rode peper aan!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kom, pan met deksel, saladekom, wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Hawaïaanse kip met rijst**.



### 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd de **gember** fijn. Snijd de **ananasringen** in stukjes van 2 cm en bewaar het sap.



### 2 KIPFILETREEEPJES MARINEREN

Doe de **rode ui**, **knoflook**, **gember** en de **ananas** met het sap in een kom. Meng met de **tomatnpuree** en de **kippendijfiletreepjes** en breng op smaak met peper en zout. Laat de **kippendijfiletreepjes** minimaal 10 minuten marinieren (zie tip).



### 3 GROENTEN SNIJDEN

Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd de **paprika** in halve reepjes. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes.



### 4 KOMKOMMERSALADE MAKEN

Voeg de **rijst** toe aan de bouillon en kook, afgedekt, 10 – 12 minuten (zie tip). Giet daarna af als het nodig is en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen de **komkommer** met de witte wijnazijn in een saladekom en breng op smaak met peper en zout.



### 5 BAKKEN

Verwarm de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en voeg de **paprika**, gemarineerde **kip** en 2 el water per persoon toe. Stoom de **kip** afgedekt in 5 – 7 minuten gaar op laag vuur.

#### ★ TIP

Let op! In dit gerecht gebruik je minder rijst dan in het zakje zit. Let je niet op je calorie-inname? Dan kun je alle rijst gebruiken. Voeg dan eventueel ook suiker toe aan de azijn en de komkommer om het iets zoeter te maken.



### 6 SERVEREN

Serveer de **kip Hawaï** met de **rijst** en serveer met de **komkommersalade**. Aloha!

#### ★ TIP

Marineer de kip 's morgens al en laat afgedekt in de koelkast staan tot gebruik. Hoe langer de kip in de marinade staat, hoe zachter en smaakvoller de kip zal worden.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Ananasringen (st) *	1	2	3	4	5	6
Tomatnpuree (blik)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Kippendijfiletreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pandanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2473 / 591	290 / 69
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	4,0	0,5
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	26,0	3,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	2,0	0,2

#### ALLERGENEN

De ingrediënten uit de box voor dit recept bevatten geen allergenen.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 28 | 2017

