



Sticky chicken met wortel, paprika en rijst

Krokant gebakken kipblokjes in een kleverige zoetzoute sojasaus met wortel en paprika, geserveerd met rijst. Snel, Aziatisch geïnspireerd en altijd een voltreffer.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	15'	3	Wereldkeuken

Ingrediënten

500 gr kipfilet, in blokjes
2 el bloem
peper en zout
neutrale bakolie
1 rode paprika, in reepjes
2 wortelen, in dunne reepjes en voorgegaard

3 el sojasaus
2 el bruine suiker
1 el rijstazijn
1 kl sesamololie
1 teentje look, fijngehakt
1 kl verse gember, geraspt
1 el sriracha
sap van 1/2 limoen
rijst om te serveren
sesamzaad en lente-ui om af te werken

Bereidingswijze

- 1.** Zet de rijst op zodat die klaar is tegen het einde.
- 2.** Meng in een kommetje de sojasaus, bruine suiker, rijstazijn, sesamololie, look, gember, sriracha en het limoensap tot een gladde saus.
- 3.** Haal de kipblokjes door de bloem en kruid met peper en zout.
- 4.** Bak de kip in een ruime pan of wok in wat neutrale olie op hoog vuur tot ze goudbruin en krokant is.
- 5.** Voeg de paprika toe en bak 2 tot 3 minuten mee zodat die nog wat beet houdt.
- 6.** Doe de voorgedraaide wortel erbij en schep alles kort om. Voeg de wortel bewust pas op het einde toe zodat ze niet papperig wordt.
- 7.** Giet de saus over de kip en groenten en laat op iets lager vuur inkoken tot ze dik en stroperig wordt en alles mooi kleverig omhult.
- 8.** Proef en voeg eventueel nog een scheutje sojasaus of limoensap toe.
- 9.** Serveer op de warme rijst en werk af met sesamzaad en ringetjes lente-ui.

Tip

Gebruik de sesamolie enkel voor smaak en niet om in te bakken: ze is sterk van smaak en verbrandt snel op hoog vuur.

Lekker met

Witte of Thaise rijst en eventueel wat komkommerpickles

Dranktip

Een fris licht bier of jasmijnthee