



## Poké bowl met kip teriyaki

*Een stevigere poké bowl met malse stukjes kip in teriyakisaus, frisse groenten en rijst.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	2	Luchtig & zomers

### Ingrediënten

- 150 gr sushirijst
- 30 cl water
- 300 gr kipfilet
- 4 el teriyakisaus
- 1 el zonnebloemolie
- 1 avocado
- 1/2 komkommer
- 1 wortel
- 100 gr maïs (blik)
- 1 lente-ui

1 el sesamzaad

## Bereidingswijze

---

1. Spoel en kook de rijst in 30 cl water: 12 minuten op een zacht vuur, daarna 5 minuten laten rusten.
2. Snijd de kipfilet in blokjes. Bak ze in de olie 6 à 7 minuten goudbruin.
3. Voeg de teriyakisaus toe en laat nog 2 minuten pruttelen tot de kip glanst.
4. Snijd de avocado en komkommer, rasp de wortel en laat de maïs uitlekken.
5. Verdeel de rijst over twee kommen en schik de kip en groenten erop.
6. Werk af met lente-ui en sesamzaad.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)