



Poké bowl met kip teriyaki

Een stevige poké bowl met malse stukjes kip in teriyakisaus, frisse groenten en sushirijst. Snel klaar en boordevol smaken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	2	Zomers & luchtig

Ingrediënten

- 150 gr sushirijst
- 300 ml water
- 300 gr kipfilet
- 4 el teriyakisaus
- 1 el zonnebloemolie
- 1 rijpe avocado
- 1/2 komkommer
- 1 wortel
- 100 gr maïs uit blik, uitgelekt

1 lente-ui

1 el sesamzaad

Bereidingswijze

1. Spoel de sushirijst onder koud stromend water tot het water helder loopt. Breng de rijst met 300 ml water aan de kook in een pan met deksel. Zet het vuur laag en kook de rijst 12 minuten. Haal de pan van het vuur en laat de rijst nog 5 minuten met het deksel op de pan rusten.
2. Snijd de kipfilet in gelijke blokjes van ongeveer 2 cm. Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipblokjes 6 tot 7 minuten goudbruin en gaar.
3. Voeg de teriyakisaus toe en laat de kip nog 2 minuten zachtjes pruttelen tot ze glanst en de saus iets indikt.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes. Snijd de komkommer in halve schijfjes. Rasp de wortel grof. Laat de maïs goed uitlekken. Snijd de lente-ui in fijne ringetjes.
5. Verdeel de rijst over twee kommen. Schik de kip teriyaki, avocado, komkommer, wortel en maïs netjes naast elkaar op de rijst.
6. Werk af met de lente-ui en het sesamzaad.

Tip

Snijd de kipfilet in gelijke blokjes zodat ze gelijkmatig garen en niet uitdrogen. Laat de gebakken kip niet te lang in de teriyakisaus staan voor het serveren, anders karamelliseert de saus te ver en wordt ze kleverig.

Lekker met

Een scheutje sojasaus of extra teriyakisaus ernaast serveren.

Dranktip

Een gekoeld glas groene ijsthee of een licht Japans bier zoals Asahi past uitstekend bij de zoete en hartige smaken van deze bowl.