



Sticky chicken & groenten

en sesam- knoflookrijst met 5 spices

Dit makkelijke gerecht is rijk aan groente en smaak. Er komt een heerlijk sausje bij de kip, wortel en broccoli, waarbij iedereen zijn vingers wil (en mag) aflikken. Vijfkruidenpoeder is een Chinees kruidenmengsel. Het bestaat uit kaneel, steranijs, szechuanpeper, venkel en kruidnagel. Het bevat de vijf smaakgroepen zoet, zout, bitter, zuur en umami. Omdat het vrij dominant van smaak is moet je er niet te veel van gebruiken.

25 min | 731 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Wortel	<i>g</i>	125	250	400	500
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Gember, geraspt	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	20	25
Chinees 5 spices	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
zelf toevoegen:					
(Sesam)olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketchup	<i>el</i>	1	2	3	4
Water	<i>ml</i>	50	100	150	200
Peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en roer de rijst los met een vork.
2. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Was de broccoli, snijd in roosjes en de stronk in dobbelsteentjes. Breng een pan met water aan de kook en kook of stoom de wortel in 10 minuten beetgaar. Voeg de broccoli halverwege toe aan de pan en kook 5 minuten mee. Giet het water af en laat uitdampen.
3. Snijd intussen de kipdijbeenfilet klein. Verhit olie in een brede bakpan en bak in ongeveer 5 minuten krokant gaar. Breng op smaak met zout en peper. Bak de voorgerekookte groenten 2 minuten mee. Voeg de sojasaus, ketchup, water, geraspte gember en uitgeknepen limoen toe. Roer om en laat kort de smaken intrekken. Breng op smaak met peper.
4. Pel de knoflook en snijd of pers fijn. Verwarm een droge bakpan en rooster de sesamzaadjes samen met de knoflook kort. Meng de sesamzaadjes met de knoflook en de 5 spices door de rijst en serveer de sesamrijst bij de sticky chicken en groenten.

Tip: De kip is ook lekker met honing. De sesam kun je ook over de groente en kip strooien. Echte kritische eters aan tafel? Maak dan het sausje in een aparte pan en laat ze proeven en dippen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

