



Kip in spicy kokos-gembersaus

met rode rijst en Thaise basilicum

Deze maaltijd met kip is ideaal voor een doordeweekse avond. Makkelijk, met veel smaak en het pittige pepertje geeft een extra kick. Extra bijzonder is de Italiaanse rode rijst, ook wel rosso selvaggio genoemd (wat wild rood betekent). Rode rijst heeft een unieke textuur, is van binnen wit en is fris en licht zoet van smaak. De rijst is licht verteerbaar en rijk aan anti-oxidanten. Lekker en dus ook erg gezond!

35 min | 821 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
Rode rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	350	500
Wortel	<i>g</i>	125	250	350	500
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder en/of komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
(Kippen)bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Sojasaus	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en 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 en kook de rode rijst in 25 minuten gaar. Giet het water af en laat uitdampen (als je een klein scheutje azijn toevoegt blijft de rijst heel mooi rood van kleur).
2. Dep de kipdijbeenfilet droog, snijd in repen en breng op smaak met paprikapoeder en/of komijnpoeder, zout en peper. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de kip 4-5 minuten aan elke kant. Schep daarna uit de pan.
3. Pel en snipper intussen de knoflook. Rasp de gember. Snijd de peper in ringetjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Was of schil de wortel en snijd in stukjes. Bereid de (kippen)bouillon.
4. Doe eventueel extra olie in de pan van de kip en bak de knoflook, gember en pepertje kort aan. Voeg vervolgens de paprika en wortel toe en bak 3 minuten mee.
5. Schenk de kokosmelk en bouillon erbij en breng aan de kook. Breng op smaak met sojasaus. Schep de kip weer terug in de pan, temper het vuur en laat het geheel 10-15 minuten afgedekt sudderen.
6. Serveer de rode rijst met de kip in kokos-gembersaus en garneer met de Thaise basilicum.

Tip: Ook erg lekker om het gerecht af te maken met wat citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

