



Aziatische kip in roomsaus

Met bloemkoolrijst en rode paprika



CASHEWNOTEN

Aan de kasjoeboom, ook wel olifantsluisboom, groeien deze noten onder aan grote schijnvruchten. De schijnvrucht lijkt veel op een appel, maar de cashew is de eigenlijke vrucht, vol gezonde vetten en eiwitten.



Pandanrijst



Sjalot



Verse gember



Rode peper ✱



Rode paprika ✱



Gezouten cashewnoten



Verse bladpeterselie ✱



Kippendijstukjes ✱



Kookroom ✱



Bloemkoolrijst ✱

Totaal: 20-25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

Romige saus, malse kip en milde, kruidige smaken - dit recept is perfect voor het hele gezin met voor ieder wat wils. Ook handig voor als je kinderen hebt die niet gek zijn op bloemkool: de groente is in dit recept 'vermomd' als rijst. Bloemkoolrijst is een populair en lekker alternatief voor koolhydraten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, zeef, rasp en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **Aziatische kip in roomsaus**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **pandanrijs**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen in een zeef.



4 SAUS MAKEN

Schenk de **kookroom** en de bouillon in de pan met **kip** en breng aan de kook. Zet het vuur middelmatig en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken, of tot de **kip** gaar is. Meng vervolgens de wittewijnazijn door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en rasp de **gember**, inclusief de schil, met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **rode paprika** in blokjes. Hak de gezouten **cashewnoten** grof en snijd de **bladpeterselie** grof.

TIP: Houd je van pittig? Voeg dan meer rode peper of sambal toe.



5 RIJST BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Voeg de **bloemkoolrijst** toe en roerbak nog 3 minuten. Voeg de gekookte **pandanrijs**, peper en zout toe en schep goed om. Bak nog 1 minuut.



3 KIP EN CASHEWS BAKKEN

Verhit de roomboter in een andere pan met deksel op hoog vuur en fruit de **sjalot**, de **gember** en de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg de **kippendijstukjes**, de **cashewnoten** en de **rode paprika** toe en bak nog 2 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden. Schep er de romige **kip** op en garneer met de **bladpeterselie**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijs(g)	85	170	250	335	420	500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten cashewnoten (g) 5) 8) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Kippendijstukjes (g) *	110	220	330	440	550	660
Kookroom (pak) 7) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bloemkoolrijst (g) 23) *	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Kippenbouillon (ml)	60	125	180	250	300	375
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3950 / 944	529 / 127
Vet totaal (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	8,0	1,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,1	0,1

ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).