ZUSS&SAP
100% natuurlijk

Poké bowl met kip

Diner & Lunch



Poké bowl met kip

Poké bowl

Één van onze favoriete groente waar je misschien niet zo snel aan zal denken zijn Edamame bonen. Deze frisgroene bolletjes zijn jonge onrijpe sojaboontjes in de peul. Je komt ze vooral tegen in de Japanse, Koreaanse, Chinese keuken én in de keuken van ons. We zijn er weg van en eten ze iedere week. Je kunt ze vers halen maar je kunt ze ook vinden in het vriesvak van je supermarkt. Een heerlijk en makkelijk recept wat je met Edamame bonen kunt maken is een poké bowl, en laten wij daar eens een lekker receptje van hebben!

Ben je meer liefhebben van **zalm of tonijn**? Dan kun je de kip vervangen voor vis dat recept vind je hier!

Maak eerst de marinade.

Ingrediënten voor de marinade:

- 40 gram water
- 40 ml sojasaus
- ½ eetlepel donkere basterdsuiker
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel maïzena
- Scheutje sesamolie

Bereiding marinade:

- Verwarm de sesamolie in een pannetje.
- Voeg het water, de sojasaus en de basterdsuiker toe in de pan. Laat deze oplossen.
- Snijd het teentje knoflook in tweeën en voeg toe aan de saus.
- Breng het mengsel aan de kook. Verwijder de knoflook.
- Los de maïzena op in een paar druppels water en giet bij de saus en roer direct met een garde goed door elkaar.
- Laat de saus nog een paar minuten indikken op het vuur en klaar is je teriyakisaus. Bestrooi de saus eventueel met wat sesamzaadjes.

ingrediënten

Ingrediënten poké bowl (2 personen)

150 gram Basmati rijst (ongekookt)

150 gram Kippendij vlees, in stukjes

1 kleine Wortel (geraspt)

100 gram Edamame bonen

1/3 Komkommer (in blokjes)

1/2 Rode paprika (in blokjes)

1 Avocado (in stukjes)

1 Mango (in stukjes)

1 stengel Bosui (in dunne ringen)

Een handje Cashewnoten (in stukjes gehakt)

bereidingswijze

1. Doe 2 eetlepels marinade over de kippendij en laat het even intrekken.

2. Kook de rijst als op de verpakking vermeld.

3. Kook de Edamame bonen een paar minuten.

4. Schil en rasp de wortel. Was de komkommer en paprika en snijd ze in blokjes. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd hem in blokjes. Schil de mango en snijd in blokjes.

5. Giet de rijst af en schep een grote lepel rijst in het midden van je bord. Leg alle gesneden groentes om de rijst op je bord.

6. Bak het kippendij vlees kort aan in de pan op hoog vuur. Voeg de rest van de marinade toe aan het vlees en zet het vuur laag. Laat het lekker inkoken tot de marinade een beetje karamelliseert en de kip gaar is. Leg de kip warm bij de groenten en rijst op je bord. Maak jij het recept met tonijn of zalm? Dan hoeft de vis niet in de pan te verwarmen en te garen met teriyakisaus. Gebruik dan alleen soyasaus.

7. Was de bosui en snijd hem in dunne ringen, snijd de cashewnoten in grove stukken en garneer je bord met de noten en de bosui.

8. Eet smakelijk!