

Pokebowl met basmatirijst en krokante kip



Velthuizen
KEUKENS

🕒 25 minuten

👥 4 personen



Stap 1 | Wat hebben we nodig?

250 gram basmatirijst
6 radijsjes
1 mango
1 avocado
Geraspte wortel
Cashewnoten
4 el edamamebonen
2 bosuitje

500 gram kipdijfilet
2 el oestersaus
1 el sesamolie
1 el honing
2 el rijstazijn
1 el ketchup
75 gram maïzena

75 gram maïzena
Peper en zout
1 el witte sesamzaadjes
1 el zwarte sesamzaadjes
4 el maynaise
2 el sojasaus
2 el wasabi

Stap 2 | Kip marineren

We beginnen met de kip, want deze moet namelijk minimaal 2 uur marineren. Om de marinade te maken roer je de oestersaus, sesamolie, rijstazijn, honing en ketchup door elkaar. Snijd de kipdij in blokjes en leg deze in de marinade. Dek de schaal af en zet de kip in de koelkast.



Stap 3 | Groenten snijden en rijst koken

Snijd de mango in blokjes. Was de bosui en snijd deze in dunne ringetjes, doe hetzelfde met de radijs. Snijd de avocado in tweeën en maak hier mooie plakjes van. Leg de edamameboontjes, geraspte wortel en cashewnoten alvast klaar bij de gesneden ingrediënten, zodat je straks makkelijk de pokebowls kunt opmaken. Bereid de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer er na het afgieten een scheutje rijstazijn door.



Stap 4 | Kip frituren

Verhit in een koekenpan of wok een laag zonnebloemolie van ongeveer 1 centimeter. Haal de gemarineerde kip uit de koelkast. Roer de bloem, maïzena, peper en zout door elkaar. Leg de kipstukjes in het bloemmengsel en zorg ervoor dat ze aan alle kanten goed bedekt zijn. Leg de kipstukjes in de hete olie en bak deze in 4 tot 5 minuten om en om goudbruin en gaar. Laat de gefrituurde kipstukjes uitlekken op keukenpapier en strooi direct de sesamzaadjes erover.



Stap 5 | Pokebowl opmaken

Neem vier diepe kommen en verdeel de basmatirijst over de kommen. Verdeel vervolgens naar eigen inzicht de toppings over de rijst. Maak de dressing van mayonaise, wasabi en sojasaus, doe deze in een spuitzak en garneer elke kom met de dressing. Serveer er eventueel nog extra sojasaus bij.

