



Aziatische kipwok met paprika en rijst

Een snelle wokschotel met malse kipblokjes, oranje paprika en lente-ui, op smaak gebracht met soja, sesam en gember. Klaar in minder dan dertig minuten, ideaal na een drukke dag.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	12'	2	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 300 gr kipfiletblokjes
- 1 oranje paprika
- 2 lente-uitjes
- 2 teentjes look
- 2 cm verse gember
- 250 gr voorgekookte witte rijst
- 2 el wokolie of zonnebloemolie
- 2 el zoute sojasaus
- 1 el zoete sojasaus

1,5 el sesamololie
1 kl sesamzaad
1 kl honing of bruine suiker (optioneel)
2 el water

Bereidingswijze

- 1.** Snij de kipfilet in kleine blokjes. Snij de paprika in reepjes. Snij de lente-uitjes in ringen en hou het groene deel apart voor de afwerking. Hak de look fijn en rasp de gember.
- 2.** Mengel de kipblokjes met 1 el zoute sojasaus, 0,5 el sesamololie en de helft van de geraspte gember. Laat de kip 10 minuten marineren terwijl je de groenten voorbereidt.
- 3.** Verhit de wokolie in een wok of ruime pan op hoog vuur tot de olie licht rookt. Bak de gemarineerde kip in 4 tot 5 minuten goudbruin en gaar. Schep de kip uit de wok en zet apart.
- 4.** Voeg indien nodig een klein beetje extra olie toe aan de wok. Roerbak de look, de resterende gember, de paprikareepjes en het witte deel van de lente-uitjes gedurende 3 tot 4 minuten tot ze beetgaar zijn.
- 5.** Voeg de kip terug toe aan de wok. Schenk de zoete sojasaus, de resterende el zoute sojasaus en 1 el sesamololie erover. Voeg naar smaak de honing of bruine suiker toe. Roer alles goed door en voeg 2 el water toe voor een licht sausachtig geheel. Laat nog 1 minuut doorwarmen.
- 6.** Warm de voorgekookte rijst op volgens de verpakking. Verdeel de rijst over twee borden en schep de kipwok erbovenop.
- 7.** Werk af met sesamzaad, het groene deel van de lente-uitjes en een paar druppels sesamololie.

Tip

Geen zoete sojasaus in huis?
Voeg dan een theelepel extra
honing of bruine suiker toe aan
gewone zoute sojasaus als
vervanger.

Lekker met

Voorgekookte witte rijst of
gebakken rijst

Dranktip

Een fris Aziatisch pils of een kop
groene thee passen perfect bij
deze wokshotel.