



TE GEKKE TERIYAKI BOWL MET GEGRILDE KIP EN ANANAS

NODIG (4 PERS):

2 kipfilets
1 courgette, in plakjes
6 mini paprika's in reepjes
verse ananas,
schoongemaakt
1 rode ui, in ringen
2 kopjes water
kokosmelk
zout naar smaak
2 kopjes basamati rijst
60 ml ketjap
2 el azijn
1 el olie
1 el bruine suiker
1 el honing
1 blokje verse gember,
fijngehakt
1 teentje knoflook, geperst
2 theelepels maizena
snufje paprikapoeder
1 el zwarte sesamzaadjes
eventueel wat verse
koriander

DOEN:

1. Maak een sausje van ketjap, azijn, sesamolie, honing, gember, knoflook, papje van maizena (met een beetje water), paprikapoeder en bruine suiker. Marineer de blokjes kip minimaal 30 minuten in een 1/4 van de saus. Kook het water met kokosmelk en voeg al roerend de rijst toe. Zet het vuur laag, leg deksel op de pan en laat gedurende 20 minuten sudderen. Haal van het vuur en laat 10 minuten staan.
2. Verwarm ondertussen de grillpan. Besprenkel de courgette, paprika, uien en ananas met olijfolie. Grill eerst de courgette, dan ananas, paprika en uien gedurende enkele minuten aan elke kant, totdat ze gaar zijn. Leg tot slot de kip op de grill. Bak aan elke kant, totdat de kip gaar is. Snijd de kip in stukken. Om de groenten en ananas warm te houden, terwijl je bent aan het grillen, kun je ze in de oven zetten op 100 ° C.
3. Verdeel de rijst over 4 kommen (ofwel bowls). Rangschik vervolgens de gegrilde groenten, ananas en kip. Tot slot doe je het resterende teriyaki saus erover. Garneer met zwarte sesamzaadjes en eventueel voor de liefhebber met verse koriander.

Voor de vegetarische variant, gebruik zalm ipv kip.

SUPER
LEKKER!



WWW.BONAPETIT.NU