



TROPISCH POKÉ BOWL MET KIP EN VERSE ANANAS

NODIG

MARINADE

- 1 el chilisaus
- 2 el ketjap
- 1 teen knoflook
- Stukje gember
- 1 el sesamolie

- 400 gram kipfilet
- 1 verse ananas in stukjes
- Geraspte worteltjes
- 2 rode paprika
- 200 gram sugar snaps
- Groene asperges tips
- Sesamzaadjes
- Verse koriander
- 300 gram (zilvervlies) rijst

SAUS:

- 4 el sweet chilisaus
- 200 ml kokosmelk
- 1 el pindakaas
- 2 tenen knoflook
- Gember
- 1 el sojasaus
- Sap van 1 limoen



DOEN

1. Marineer de kipfilet minimaal 30 minuten. En blancheer de sugar snaps en asperges.
2. Kook rijst volgens verpakking. Meng in een kom sweet chilisaus, kokosmelk, pindakaas, knoflook, gember, sojasaus en sap van 1 limoen.
3. Wok de kip totdat deze gaar is.
4. Verdeel de rijst, en achtereenvolgens de asperges, ananas, sugar snaps, wortels, paprika en kip. Besprenkel met saus en garneer met sesamzaadjes en verse koriander.



WWW.BONAPETIT.NU