



# Poke Bowl Kip

Recept voor 2 personen

## Ingrediënten

- ✕ 1 mango
- ✕ 1 avocado
- ✕ ½ komkommer
- ✕ 2 kleine winterwortels
- ✕ 100 gr sugar snaps
- ✕ 150 gr sushi rijst
- ✕ 6 el rijst azijn
- ✕ Geroosterde sesam (blank & zwart)
- ✕ 200 gr kipdijfilet
- ✕ ½ el sojasaus
- ✕ ½ el sesamolie
- ✕ ½ el Lee Kum Kee chili bean sauce (toban djan)
- ✕ Zout & peper

## Bereiding

### SUSHI RIJST

- 🍳 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking
- 🍳 Roer 3 el rijst azijn door de warme rijst
- 🍳 Laat de rijst 1 uur afkoelen op een bord

### KIP

- 🍳 Meng de chili bean sauce met 1 el rijst azijn, de sojasaus en de sesamolie
- 🍳 Snij de kip in dunne reepjes en voeg toe aan het chili mengsel
- 🍳 Laat de kip 5 tot 10 minuten marineren
- 🍳 Bak de kip op hoog vuur in 5 á 8 minuten gaar

### SUGAR SNAPS

- 🍳 Breng een pan met water met zout aan de kook
- 🍳 Maak de sugarsnaps schoon met een mesje
- 🍳 Kook de sugarsnaps in 3 á 4 minuten beetgaar
- 🍳 Haal de sugarsnaps met een schuimspaan uit het kokende water
- 🍳 Breng het water daarna weer aan de kook, je gebruikt het voor de wortelen
- 🍳 Spoel de sugarsnaps onder een stromende kraan koud

### WORTEL

- 🍳 Schil de winterwortels
- 🍳 Snij de wortels in flinterdunne plakjes
- 🍳 Blancheer de wortelplakjes 1 á 2 minuten in het kokende water

- 🗑️ Giet de wortels af en spoel koud onder de stromende kraan
- 🗑️ Breng de wortels op smaak met 1 el rijst azijn

### KOMKOMMER

- 🗑️ Snij de komkommer over lengte doormidden
- 🗑️ Verwijder met een theelepel de zaadlijsten
- 🗑️ Snij de komkommer in plakjes, zodat er halve maantjes ontstaan
- 🗑️ Breng de komkommer op smaak met een beetje zout en 1 el rijst azijn

### MANGO & AVOCADO

- 🗑️ Snij het vruchtvlees van de mango en avocado in blokjes
- 🗑️ Breng de avocado op smaak met zout en peper

### OPMAKEN POKE BOWL

- 🗑️ Verdeel de rijst over de kommetjes
- 🗑️ Verdeel de voorbereide ingrediënten over de rijst
- 🗑️ Bestrooi met de poke bowls voor het serveren met geroosterde sesam