

WOKGERECHT VAN KIP, PAKSOI EN TOMAAT & HIGH PRO RIJST



Ingrediënten (2 pers.) :

240 à 300 g kipfilet
1 paksoi
2 tomaten (cœur de bœuf)
2 porties high pro rijst

1 eetlepel wokolie
1 eetlepel kerriekruiden
½ ui
½ rode piment
½ blokje kippenbouillon

1 eetlepel gember
1 eetlepel koriander
1 teentje knoflook
peper & zout

Bereiding:

Snijd de kipfilet in lange stukken.

Was de paksoi onder koud water en snijd in stukken. Hou de witte en de groene stukken apart.

Pel het knoflookteentje en de ui en snijd in stukken

Schil de gember en snijd in kleine stukken.

Snijd de koriander of knip met een schaar.

Snijd de piment in 2, verwijder de zaden en snijd in kleine stukken.

Plaats ½ liter water in een kom met ½ blokje kippenbouillon en breng het water aan de kook. Voeg de twee porties high pro rijst en een snuifje zout toe. Laat 15 minuten garen.

Neem een wokpan en verwarm 1 eetlepel wokolie. Fruit de knoflook, de gember, de ui en de rode piment. Voeg de kippestukjes toe en laat 2 minuten bakken. Kruid met een snuifje zout.

Voeg nu de witte stukken paksoi toe en de kerriekruiden. Roerbak gedurende 5 min. Voeg nu ook de groene stukken paksoi toe, de tomaat en de koriander. Meng en laat nog 2 min. bakken.

Voeg de gekookte high pro rijst toe aan de wok en meng onder elkaar.

Serveer:

Bedien een portie op het bord en werk af met wat koriander.