

de lekkerste RECEPTEN met het KIPHAMMETJE



Ingrediënten:

voor 4 personen

1 kiphammetje
4 porties basmatirijst
1 broccoli
1 courgette
250 gram kastanje-
champignons
4 teentjes knoflook
8 eetlepels sesamolie
6 eetlepels sojasaus
80 gram ongezouten
cashewnoten



1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Verwijder de kartonnen wikkel van het kiphammetje en leg het kiphammetje met de folie in een ovenschaal. Plaats deze in de voorverwarmde oven en bak het kiphammetje in 60 minuten gaar.
3. Breng ruim water aan de kook en kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze lichtbruin kleuren. Schep af en toe om. Zet apart.
5. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en kook deze in een paar minuten beetgaar. Laat ze niet té lang koken, ze moeten beetgaar zijn! Spoel ze af met koud water.
6. Was de courgette en snijd deze in blokjes van 3 x 3 cm. Borstel de champignons en snijd deze in dikke plakjes. Snijd de knoflook fijn.
7. Laat een wok of koekenpan warm worden en verhit hierin – als de pan warm is – 4 eetlepels sesamolie en 2 eetlepel sojasaus. Bak de knoflook hierin even aan.
8. Voeg vervolgens de courgette toe en bak die op hoog vuur. Als de courgette bijna gaar is, kun je ook de champignons toevoegen tot deze ook gaar zijn. Draai dan het vuur lager. Voeg de broccolirosjes toe samen met 4 eetlepels sesamolie en 2 eetlepels sojasaus en bak nog heel even door, zodat het vocht grotendeels wordt opgenomen.
9. Schep de overgebleven sojasaus door de rijst en strooi de cashewnoten over de groenten.
10. Snijd het kiphammetje in mooie plakken. Schep de rijst op een bord, leg hierop de groente en daar bovenop de plakken kip.

Eet smakelijk!