



Kipspiezen met kokosrijst

met satéstokjes van citroengras en zelfgemaakte seroendeng



Kokosmelk



Basmatirijst



Komkommer *



Gele wortel *



Limoen *



Vers citroengras *



Kipgehakt met
Indonesische kruiden *



Gezouten vliespinda's



Kokosrasp



Garam masala



Verse koriander en
munt *



Volle yoghurt *

Totaal: **30** min.

Supersimpel

Eet binnen **3** dagen

Seroendeng is een Indonesisch strooisel van kokos, pinda's en specerijen, zoals garam masala en koriander. Het wordt vaak over de rijst gestrooid om het lekker op smaak te brengen. De kipspiezen krijgen veel smaak door de sereh, oftewel citroengras – zodra je het kneust en ruikt, snap je waar die naam vandaan komt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, kaasschaaf of dunschiller, koekenpan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kipspiezen met kokosrijst**.



1 KOKOSRIJST MAKEN

Kook de **kokosmelk** samen met 175 ml water per persoon en ¼ bouillonblokje per persoon in een pan met deksel voor de **rijst**. Voeg de **rijst** toe en kook de **rijst**, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af als dat nodig is en laat zonder deksel uitstomen.



4 KIPSPIEZEN BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de kipspiezen in 6 – 8 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur, dek af en bak 5 – 6 minuten of tot de **kip** gaar is.



2 ZOETZUUR MAKEN

Schaaf ondertussen met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** en **gele wortel** in de lengte in linten. Pers het sap uit de helft van de **limoen** en snijd de overige **limoen** in parten. Meng in een kom per persoon 1 el wittewijnazijn, ½ tl **limoensap** en ½ tl suiker en roer goed door, tot de suiker opgelost is. Voeg de linten toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.



5 SEROENDENG MAKEN

Verhit een koekenpan zonder boter of olie op middelhoog vuur. Voeg de **vliespinda's**, de **kokosrasp** en de **garam masala** toe en bak 5 – 6 minuten, of totdat de **kokosrasp** goudbruin is. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd ondertussen de **koriander** fijn en houd apart. Ris de blaadjes **munt** van de takjes en snijd fijn. Meng in een kom de **munt** met 1 tl **limoensap** per persoon, de **yoghurt**, peper en zout.



3 SPIEZEN MAKEN

Halveer het **citroengras** in de lengte. Verdeel het **kipgehakt** in 2 delen per persoon en kneed het **gehakt** om de bovenste helft van de **citroengrassstengel**, als een saté.



6 SERVEREN

Serveer de kipspiezen met de kokosrijst en de zoetzure linten. Garneer met de seroendeng, **koriander**, de frisse **yoghurt** en **limoenpartjes**.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Kook dan 65 g rijst met dezelfde hoeveelheid water en de helft van de kokosmelk. Van de overige rijst en kokosmelk kun je een ontbijt maken door deze samen 10 – 12 minuten te koken met banaan, 2 el havermost en een scheutje water.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st) *	1	1	2	2	3	3
Vers citroengras (st) *	1	2	3	4	5	6
Kipgehakt met Indonesische kruiden (g) *	110	220	330	440	550	660
Gezouten vliespinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt (g) *	10	15	20	25	35	40
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3818 / 913	609 / 146
Vet totaal (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	23,7	3,8
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,1	0,3

ALLERGENEN

5) Pinda's 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

26) Sulfiet

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

