

Ingrediënten voor 3 personen

300 g kipdijfilet 70 g
cashewnoten 2 tenen knoflook 2
rode paprika's 1 rode ui 1 kleine
broccoli 6 el sojasaus (Kikoman)
3 el witte wijnazijn 1 el hoisinsaus
1 el honing 1 tl sesamololie 2 tl
gembersiroop (of poeder) 1 el
maizena

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Aziatisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Oosterse ovenschotel kip met groenten

dit recept komt van de Markthal uw Vers Polier

Bereidingswijze

* Verwarm de oven voor op 200 graden. * Verwarm in een steelpannetje 6 el sojasaus, 3 el witte wijnazijn, 1 el hoisinsaus, 1 el honing, 2 tl gembersiroop (of poeder), 1 tl sesamololie, 1 el maizena, 2 fijngesneden teentjes knoflook en 125 ml water. Breng tegen de kook en laat op laag vuur een beetje indikken. * Snijd de kipdij in hapklare stukjes en meng zo'n 5 á 6 el van de saus door de kip. * Bedek een bakplaat met bakpapier. Verdeel de gemarineerde stukjes kipdij over de bakplaat en bak de kip 8-10 minuten in de voorverwarmde oven. * Snijd ondertussen de groenten: de roosjes van 1 kleine broccoli, 2 rode paprika's in kleine stukjes en 1 rode ui in wat grovere stukken. * Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de gesneden groenten over de bakplaat. Besprenkel wederom met circa 5 à 6 el van de saus. Voeg ook de cashewnoten toe. * Bak het geheel nog eens een minuut of 10 (beetje afhankelijk van je oven).

Serveertips

Serveer met witte rijst en de rest van de saus.

