

Gemarineerde kip met ananas en gewokte groenten

Voor 2 personen, 30 min. Tijd voor marineren

Hoofdgerecht

Ingrediënten:

- 500 gram Chinese kool
- 200 gram kipfilet
- 150 gram verse ananas
- 200 gram gekookte zilvervliesrijst (volg je PDS)
- 1 bosje lente-uitjes
- 1 eetl. Kikkomansaus
- 1 eetl. Tomatenpuree
- 1 theel. citroensap
- 1 teentje knoflook
- Arachide olie
- peper

Bereidingswijze:

1. Om de marinade goed te laten intrekken in de kipfilet is het handig deze in een diepvrieszak te maken.
2. Plaats de diepvrieszak in een bakje of kom en maak hierin de marinade.
3. Pers de knoflook uit boven de zak. Voeg de citroensap, tomatenpuree, kikkoman en wat peper toe.
4. Snijd de kipfilet in blokjes en doe deze in de zak. Sluit de zak met zo min mogelijk lucht en masseer de marinade even in de kip.
5. Plaats de zak met kip en marinade voor minstens een half uur in de koelkast.
6. Was ondertussen de Chinese kool en de lente-uitjes.
7. Snijd de Chinese kool in repen.
8. Snijd de lente-uitjes in schuine grove stukken.
9. Snijd de verse ananas in kleine blokjes.
10. Kook de rijst volgens de verpakking.
11. Schep de kipfilet uit de marinade en bewaar de marinade om saus te maken.
12. Breng de marinade aan de kook en voeg de ananas toe. Laat dit een paar minuten koken.
13. Roerbak de Chinese kool tot het beetbaar is.
14. Bak in een andere pan de kipfilet gaar. Voeg op het laatst de lente-uitjes toe.
15. Serveer de rijst met kip, groenten en saus met ananas.

Eet smakelijk!!

