Poké bowl krokante kip

Wat heb je nodig

200 gram rijst
1 eetlepel rijstazijn
2 kipfilets (100 gram per stuk)
20 gram bloem
1 ei
30 gram Panko
peper en zout
100 ml olie

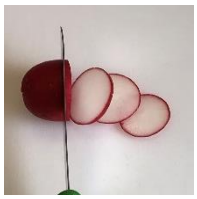
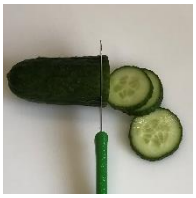
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels chilisaus
1 eetlepel gembersiroop
½ komkommer
½ mango
5 radijsjes
1 avocado
1 blikje Edamame bonen (80 gram)

Kook de rijst volgens de bereidingswijze.
Laat de rijst 2 minuten langer koken, dan wordt ze iets plakkeriger.
Doe de warme rijst in een schaal en doe de rijstazijn erbij.
Schep alles door elkaar en laat het afkoelen.

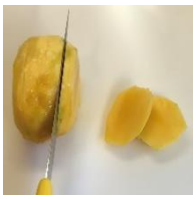
Strooi peper en zout op de kipfilet. (zie recept krokante kip)
Haal ze eerst door de bloem, dan geklutste ei en dan door de Panko.
Doe de olie in de koekenpan, zet hem op de kookplaat, middelste stand.
Als de olie warm is, de kipfilets in de pan leggen.

Bak de kipfilets 4 minuten en draai ze om.
Bak deze kant ook 4 minuten.
Laat de kipfilets op keukenpapier uitlekken en afkoelen.
Snijd de kipfilets in repen.

Doe de Edamame bonen in een zeef en laat ze uitlekken.
Doe de mayonaise en de chilisaus in een schaaltje.
Doe de gembersiroop er ook bij.
Roer alles door elkaar tot een gladde saus.

Was de radijs en laat ze uitlekken.
Snijd de radijs in dunne plakjes.
Was de komkommer en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd de komkommer in dunne plakjes.



Schil de mango en snijd er plakken van.
Snijd de plakken in kleine stukjes.
Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
Haal het vruchtvlees eruit met een lepel en snijd het in plakjes.

Verdeel de rijst over 2 kommen (of schaaltjes).
Leg in elke kom evenveel reepjes kip op de rijst.
Leg de mango, radijs, komkommer, avocado en bonen erbij.
Sprenkel er wat saus over en geef de rest van de saus erbij.