

Kip Teriyaki

Wat heb je nodig

350 gram kipfilet	1 eetlepel honing
75 ml sojasaus	1 eetlepel olie
75 ml mirin	1 lente-uitje
100 ml water	1 snufje zout
1 teentje knoflook	1 snufje peper
1 eetlepel gembersiroop	2 eetlepels sesamzaadjes



Zet een lege koekenpan op de kookplaat, op de laagste stand.
Doe de sesamzaadjes in de koekenpan.
Rooster de zaadjes, al omscheppend, 5 minuten.
Pel het teentje knoflook en snijd de uiteinden eraf.



Snijd de uiteinden eraf en haal de lelijke bladeren eraf.
Snijd het lente-uitje in smalle ringetjes.
Snijd de kipfilet in dunne reepjes en leg ze op een bord.
Strooi de peper en het zout erover.



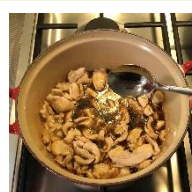
Doe de olie in de braadpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de kipfilet in de braadpan.
Bak de kipfilet al omscheppend 5 minuten.



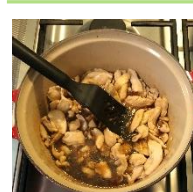
Schenk de mirin bij de kip in de braadpan.
Schenk het water er ook bij.
Roer het door elkaar.



Schenk de sojasaus ook in de braadpan.
Pers het teentje knoflook er bovenuit.
Roer alles door elkaar.



Doe de honing ook bij de kip in de pan.
Doe de gembersiroop er ook bij.
Zet de kookplaat op de laagste stand.



Roer alles door elkaar en doe het deksel op de pan.
Laat het 25 minuten zachtjes pruttelen.
Strooi het lente-uitje en de sesamzaadjes over het gerecht.
Dit gerecht eet je met rijst en groente.