

Poké bowl rode kool

Wat heb je nodig

125 gram rijst
2 eetlepels rijstazijn
1 eetlepel mirin
200 gram kipfilet
100 gram Edamame bonen
blikje mais 70 gram
75 gram rode kool (potje of [zelfgemaakt](#))
50 gram wortel julienne
¼ komkommer

1 teentje knoflook
1 cm gember
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel ketjap
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel sriracha sauce
1 eetlepel olie
sesamzaadjes



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 en de mirin erbij.
Schep alles door elkaar en laat het afkoelen.



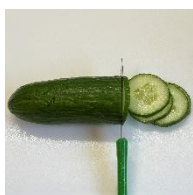
Schil het stukje gember.
Snijd de gember in kleine stukjes.
Pel het teentje knoflook en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de knoflook in kleine stukjes.



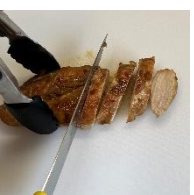
Doe de gember en knoflook in een schaal.
Doe ketjap en sojasaus erbij en roer het door elkaar.
Leg de kipfilet in de schaal en wentel ze door de marinade.
Laat het afgedekt een ½ uur marineren.



Doe 100 ml water in een pan en zet hem op de kookplaat.
Breng het aan de kook op de middelste stand.
Doe de Edamame bonen erbij en breng het weer aan de kook.
Laat 10 minuten koken, giet af in een zeef en laat het uitlekken.



Was de komkommer en dep hem droog.
Snijd de komkommer in plakjes.
Doe de mayonaise en de sriracha sauce in een schaal.
Roer het goed door elkaar tot een gladde saus.



Doe de olie in een koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Leg de kipfilet in de pan en bak elke kant 7 minuten.
Snijd de kipfilet in plakken en strooi er wat sesamzaad over.



Verdeel de rijst over twee kommen.
Doe de Edamame bonen en een theelepel saus erop.
Verdeel de wortelen, komkommer, rode kool en de mais erover.
Leg de plakken kip erop en schep er wat saus over.