

Ingrediënten en Recept (2 personen)

250 g **kip** 1 uur voorafgaandelijk marineren in:
 Zelfgemaakte **Hoisinsaus**: (je kan deze kant en klaar kopen, dit is een dieetversie☺
 Olie, look, 5 kruidenpoeder, miso azijn, honing, xeres azijn, chilipoeder)
1 kl Look
1kl gember
1 zongedroogde tomaat in stukjes

1 klein koffietasje **rijst**
 + 2 x deze hoeveelheid water

Rijst gaarkoken, tot water volledig opgenomen is
 Opzij zetten

Kip in wat olijfolie aanbakken samen met **1 rode ui** , tot krokant
Wortel (diepvries Lidl), **geraspte witte kool** (zakje Lidl) toevoegen.
 Toegevoegd : restant van **zure room**
 Groenten gaarkoken en rijst laten meebakken
 Afwerken met **geroosterd sesamzaad**

Bron

Martine Lycke 25/09/2014
<http://www.aziatische-ingredienten.nl/hoisinsaus/> recept zie info

Info

Zelf hoisinsaus maken?



Heb je een dieetbeperking waardoor de potjes hoisinsaus uit de winkel niet voldoen, dan kun je het ook zelf maken. Het resultaat smaakt ietsje anders dan de verschillende merken hoisin die ik ken, maar in aard lijkt het er wel op. En daarnaast is het gewoon een lekkere saus:

1 el olie
 1 flinke teen knoflook, fijngesneden of geraspt
 1/2 tl vijfkruidenpoeder
 1/2 cup rode (aka) miso pasta
 1/2 cup honing of maple syrup
 2 el rijstazijn.

Bak de knoflook zachtjes in de olie, voeg daarna de rest van de ingrediënten toe en laat 5 minuutjes, al roerend, doorkoken. Daarna in de koelkast bewaren.

Bron: (H)eerlijk van Gwyneth Paltrow

Fotos

