

Kip Nuggets

met gestoomde rijst en groenten

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
35 minuten

Benodigdheden
Ovens
Stoomovens

Ingrediënten

Saus

- 2 el. Worcestershire saus
- 2 el. mayonaise
- 1 el. Gochuyang saus
- 2 el. tomatenketchup
- 1/2 limoen, sap

Rijst

- 150 gr. Basmati rijst
- 250 ml. water
- 1 tl zout

Seizoengroenten

- 1/2 broccoli, in kleine roosjes gesneden
- 2 st. winterpeen
- 1/4 deel bloemkool, in kleine roosjes gesneden
- 1 stengel bosui
- 1 el. Sesamzaadjes

Kip Nuggets

- 4 st. kipdij filets, in 'nugget formaat' gesneden
- Zout en peper, naar smaak
- Bloem, voor het paneren
- 2 st. eieren, losgeklopt
- Japans panko, voor het paneren

Bereidingswijze

Saus

1. Meng alle ingrediënten van de saus en zet tot gebruik apart

Rijst en groenten

1. Doe de rijst, zout en het water in een dichte ovenschaal. Zet deze schaal op een grote stoomplaat -en stoom de rijst in de stoomoven op de 'stomen' stand gedurende 12 minuten.
2. Verdeel de groenten naast de schaal/kom rijst op de stoomplaat en stoom de groenten nog eens 8minuten.

Kip Nuggets

1. Bestrooi de kipdij filet stukjes met zout en peper.
2. Haal elk kipdij stukjes door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tot slot door de panko. Zorg ervoor dat de kipdij filets gelijkmatig zijn bedekt.
3. Leg de kip nuggets op een AirFry plaat en schuif deze plaat op de AirFry stand 180 graden in de oven gedurende ca. 15 minuten tot bruin en krokant.

Serveren

1. Serveer de gestoomde groenten en rijst in een voorverwarmde schaal of bord en leg de kip nuggets erbovenop. Garneer met de saus en wat fijngesneden bosui en wat sesamzaadjes.