

Kip Hawaii

Aantal personen: 2

80 gram zilvervliesrijst
150 gram kipfilet, in blokjes gesneden
1/2 theelepel kerriepoeder
1/2 theelepel gemberpoeder
1 ui, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, uitgeperst
2 preien, alleen het witte en lichtgroene deel, schoongemaakt en in halve ringen
4 rode paprika's, zaadlijst verwijderd en in blokjes gesneden
70 gram tomatenpuree
100 gram ananas uit blik (of vers)
1/2 eetlepel zoete chilisaus (suikervrij)
1/2 eetlepel balsamicoazijn
2 lente-uitjes, in ringen gesneden
Pancoating of kokosvet

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit een ruime koekenpan of hapjespan met een scheutje zonnebloemolie. Voeg de kipfilet toe en bestrooi goed met zout en peper uit de molen en de kerrie- en gemberpoeder. Bak op hoog vuur rondom goudbruin. Zet het vuur wat lager en voeg de ui en knoflook toe.

Bak 1 minuut mee tot de ui zacht en glazig is. Voeg de prei en paprika toe (bestrooi met nog wat extra zout) en bak enkele minuten mee tot ze iets zachter zijn.

Voeg de tomatenpuree toe en bak kort mee. Voeg de ananasstukjes, sap uit het blikje, 100 milliliter water, chilisaus en azijn toe en laat de saus zachtjes even pruttelen tot alles door en door warm is. Als de saus te dik of te zoet is kun je wat extra water toevoegen.

Roer vlak voor serveren de lente-ui door de saus, houd wat achter voor garnering.

Verdeel de rijst en kip Hawaiï saus over de borden en bestrooi met de achtergehouden lente-ui. Serveer met een frisse salade.

