

# 'Vitaliteits' Bowl met kip, gierst en kimchigroenten

totale tijd **35 min.** 10 min. voorbereidingstijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):  
**1.560 kJ / 362 kcal**

Vetten: **10,1 g** Eiwitten: **36,1 g**  
Koolhydraten: **28,9 g**

## INGREDIËNTEN

2 porties

<b>50 g</b>	gierst
<b>200 g</b>	groene bonen zout
<b>250 g</b>	kipfilet
<b>3 tl</b>	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
<b>3 tl</b>	<u>Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof</u> Versgemalen peper
<b>1</b>	venkelknol
<b>200 g</b>	kerstomaatjes
<b>2 el</b>	<u>Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi</u>

## VOORBEREIDING

### Stap 1

Bereid de gierst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de bonen ca. tien minuten in kokend water met zout.

### Stap 2

Snij de kip in hapklare stukken, bak deze in een theelepel verwarmde sesamolie gedurende ca. tien minuten en breng op smaak met de Kikkoman Ponzu Citroen en peper.

### Stap 3

Snij of schaaf de venkel fijn (laat de groene topjes weg) en bak in een theelepel verhitte olie gedurende 6-8 minuten. Snij de tomaten in plakjes, bak ze ongeveer vijf minuten in een theelepel verhitte sesamolie en giet er dan 100 ml water en de kimchisaus bij en meng.

### Stap 4

Schik de gierst met de venkel, bonen en kip in kommen, besprenkel met de tomaten-kimchisaus, garneer met de venkeltoppen en serveer.