KIKKOMAN

‘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

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

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.