

'Vitaliteits' Bowl met kip, gierst en kimchigroenten

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

Voedingswaarde (per portie):
1560 kJ / 362 kcal

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

INGREDIËNTE

N

2 porties

- 50 g** gierst
- 200 g** groene bonen
zout
- 250 g** kipfilet
- 3 theelepels** Kikkoman Geroosterde
Sesamolie
- 3 theelepels** Kikkoman Ponzu - een
Mengsel van Sojasaus,
azijn en
citroensmaakstof
Versgemalen peper
- 1** venkelknol
- 200 g** kerstomaatjes
- 2 eetlepels** 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 schaaft 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.