

# Teriyaki van kipfilet



 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 500 g kipfilet
- 60 ml sake
- 60 ml mirin (zoete rijstwijjn)
- 60 ml sojasaus
- 1 1/2 tl bruine basterdsuiker
- 1 el arachideolie
- 2-3 el sesamzaadjes

## Voedingswaarde

- 230 kcal / 965 kj
- 5 g vet
- 34 g eiwit
- 4 g koolhydraten
- 0 g vezels

## Wist u dit

*Sesamzaadjes geven het gerecht een nootachtige aroma. Ze zijn bovendien een goede bron van eiwit, vezels, vitamine E en B en calcium.*

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Teriyaki van kipfilet

## Bereiding

- 1 Snijd de kipfilet in stukken van 5 cm breed. Breng in een pan of wok de sake, mirin, sojasaus, suiker en 60 ml water aan de kook. Zet het vuur lager en laat alles nog ca. 3 min. zachtjes koken tot de suiker gesmolten is. Giet het mengsel uit de pan en zet het apart.
- 2 Maak de pan of wok schoon. Verhit er vervolgens de olie in. Voeg de kipfilet toe en braad de stukken rondom in ca. 4 min. bruin, neem ze uit de pan en zet ze apart.
- 3 Giet de saus weer in de pan of wok. Voeg de kip toe en laat alles nog ca. 3 min. zachtjes koken op een middelhoog vuur. Roer af en toe goed door. Snijd de stukken kip schuin in kleinere stukjes, wentel ze door de sesamzaadjes en serveer ze heet.

## Kooktips

De sesamzaadjes krijgen een intensievere smaak als u ze in een antiaanbakpan zonder vet even kort roostert.

## Serveren

Serveer er als bijgerecht gekookte rijst bij en gestoomde broccoli, spinazie of sperziebonen. Variatie U kunt teriyaki ook met rundvlees bereiden. Het aanbraden van het vlees duurt dan 2-3 min. langer

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)