

Amazu Shoga kip met Japanse groenten door Fair Food Company

Kip met ingelegde gember geserveerd met Japanse groenten

Sinds 2000 cateren we grote spirituele evenementen in heel Europa. Onderstaand recept heeft een reinigende werking. In de macrobiotiek wordt aangeraden elke dag zeewier te eten, het voert zware metalen en gif af.

Machiel de Boer, oprichter van Fair Food Company over fairfood: *Onze koks zijn vegetarische specialisten, gebruiken we toch vlees of vis dan is dit biologisch scharrelvlees en duurzame vis. Wij koken op locatie en steunen daarbij lokale boeren en ondernemingen. In welk land we ook werken. Ook hopen wij, door gebruik te maken van Fair Trade producten de boeren en andere producenten te helpen in ontwikkelingslanden.*

Ingrediënten:

(4 personen)

30 gram kombu (Japans zeewier: toko)
200 gram haricots verts
1 gele paprika
1 rode paprika
500 gram kipfilet of tofu
2 eetlepels sesamolie
Bosje lente ui
Amazu Shoga (ingelegde gember: toko)
30 gram Wakame (Japans zeewier: toko)
1 rode ui
Paksoi
Courgette
200 gram champignons
2 eetlepels japanse soja olie (toko)
300 gram Fair Trade Pandanrijst
Zout
Peper



Bereiden:

Snijd de kombu in reepjes en kook ze vervolgens 5 minuten samen met de haricots Verts. Spoel ze koud af. Marineer de kipfilet of tofu 5 minuten in het vocht van de amazu shoga. Snijd vervolgens de kip of tofu in blokjes. Week de wakame en de kombu. Snijd de rode ui in halve ringen. Snijd de Wakame grof. Verwijder van de paksoi de bladeren. Deze bewaar je later voor de garnering. Snijd de stelen in halve maanvorm. Snijd de courgette in de lengte door het midden. En elke helft weer in plakjes. De paprika's snijd je in blokjes van 1 cm, de champignons in plakjes.

Breng ruim water met wat zout aan de kook. Voeg de rijst toe en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur middelhoog en laat de rijst zacht worden. Haal het vervolgens door het vergiet. Laat het even rusten.

Bak in een koekepan de gemarineerde kip, ui, paddestoelen en de amazu shoga aan. Blus dit af met een scheut sojasaus. Meng er de kombu en de haricots verts door. Proef en breng op smaak met zout en peper. Voeg de wakame toe. In de wok eerst de courgette daarna de paprika en tot slot de paksoi kort in sesam olie aanbakken.

Vet een stuk keukenpapier in met soja olie en wrijf de binnenkant van een cappuccinokopje hier goed mee in. Vul de beker voor driekwart met de gekookte rijst. Druk het geheel goed aan en tik de rijst voorzichtig uit het kopje op een bord zodat de vorm van het cappuccinokopje bewaard blijft.

Presenteer dit bolletje rijst met de Japanse groente uit de wok, wat Amazu Shoga, geweekte Wakame, kip (of: tofu), champignons en fijngesneden lente ui.

Het gebruik van sterke chemische middelen op de rijstplantage veroorzaakt veel milieuproblemen. Deze chemische middelen leiden tot een toename van het broeikas-effect en ze vergiften dieren en planten rond de plantages.