

## TON's THAI kip met garnalen gekookt in kokosmelk met vissaus

### Wat heb je nodig

1 bol Knoflook  
Gemberwortel  
1/2 liter Kokosmelk  
Ongeveer 75 ml Vissaus  
1 á 2 eetlepels Ketjap  
1 eetlepel droge Tijn naaldjes  
1 eetlepel Sambal  
3 stengels Sereh (Citraengras)  
1 Limoen  
Eén dubbele Kipfilet  
200 gram Garnalen  
1 klein kopje Parboiled Rijst

[www.TonLeenders.NL](http://www.TonLeenders.NL)

### TOELICHTING

#### 1 bol **Knoflook**

Haal een beetje oude bol knoflook. Vaak is er al een teentje zwart aan het worden.

Deze tenen kun je makkelijk en snel met de hand van hun vel ontdoen.

De knoflook wordt gekookt, en per teen in de lengte gesneden tot 2 of 4 stukken. Je krijgt niet de scherpe knoflook smaak. Dat gebeurt als je de cellen kapot drukt.

#### **Gemberwortel**



Dit is de hoeveelheid gember. Hier geraspt. Met een schilmesje kun je snel het vel eraf schrapen.



**Kokosmelk** vind je in de (Aziatische) Toko vind je pakken of blikken kokosmelk.

**Vissaus** vind je in de Toko.

**Ketjap.** Liefst de oosterse dikke ketjap uit de Toko.

**Tijm.** In plaats van de takjes is het veel makkelijker direct de naald-achtige stukjes te kopen.

**Sambal.** Nooit de horeca Sambal Oelek kopen, die is vies en scherp. Kies Sambal Badjak of Manis.

**Sereh** (Citroengras) Dit geeft de geweldige smaak aan je Thaise variatie straks.



**Limoen.** Belangrijk, dit haalt alle smaak uit de ingrediënten naar de kip en de garnalen toe.

Eén dubbele **Kipfilet** en 200 gram **Garnalen**.

Dit is het geschikte vlees. Het blijft heel, en is toch snel klaar als je het kookt.

Ik vind echte biologische kip véél beter dan de kleur en smakeloze kip.

**Parboiled Rijst.** Deze rijst is voor gestoomd, reeds schoon en heeft een erg lage Glycemische Index van 30. Dat betekent dat hij erg langzaam verteerd. Van veel rijstsoorten wordt een parboiled versie op de markt gebracht. Kies dus eventueel een andere versie als de rijst je niet zo bevalt.

## **BEREIDING**

Pel de knoflookbollen, daarna elk bolletje in tweeën snijden.

Rasp de bruine schil van de gember met een schilmesje eraf, en vervolgens rasp of snij je verder totdat je heel kleine stukjes gember hebt. Doe ze in de pan.

Doe 1/2 liter kokosmelk in een pan en warm dit op.

Voeg daarna ongeveer 75 ml vissaus bij de kokosmelk toe. Laat je smaak bepalen of het genoeg is.

Maak het iets te zout, want die smaak neemt straks weet iets af.

Voeg de ketjap toe. Voeg de tijm toe.

Lekker laten pruttelen de pan zodat de smaken vermengen.

Schep 1 afgestreken eetlepel Sambal Badjak uit het potje en voeg die toe.

Laat nu de knoflook stukjes in de pan mee(koken)

Leg de Sereh op een snijplank, en snij de kontjes eraf. Snij ze vervolgens in de lengte door en de helften nogmaals. Zorg dat de stukken ongeveer 10cm lang zijn.  
Doe deze vervolgens in de pan. De Sereh wordt na het koken eruit gehaald.

Snij de limoen doormidden, en pers deze uit in de pan.

Snij de kipfilets in stukjes en laat deze meekoken in de pan. Gooi de garnalen erbij.

Hele zaakje laten pruttelen, een minuut of 20 zodat de kip duidelijk wit (gekookt) ziet aan de buitenkant.

Neem 1 kopje Par-boiled rijst en laat deze meekoken in de pan.

Laat dit nog 10 minuten pruttelen. Alle vocht trekt in de rijst.

Snij wat fruit om er bij te eten.

Hier kun je de PDF van deze tekst downloaden: [TON\\_THAI](#)