

Kip met mais en asperges



 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 5 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 3 kipfilets
- 1 knoflookteentje
- 1 cm verse gember
- 250 g groene asperges
- 100 g babymaiskolfjes
- 75 g sperziebonen
- 2 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- 1 el lichte sojasaus
- 1 tl sesamololie

Voedingswaarde

- 265 kcal / 1115 kj
- 10 g vet
- 40 g eiwit
- 4 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Asperges bevatten weinig calorieën: 100 g gekookte asperges leveren 13 calorieën. Ze zijn tevens een goede bron van bètacaroteen, foliumzuur 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
www.sameneenkoekopen.nl



Kip met mais en asperges

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets in dunne reepjes. Pel de knoflook en pers uit. Schil de gember en rasp fijn. Was de groenten en maak ze schoon.
- 2 Verhit de olie in een pan of wok op hoge temperatuur. Roerbak daarin de reepjes kipfilet 3-4 min. tot ze goudbruin zijn. Voeg knoflook en gember toe en bak 1 min. mee. Neem het mengsel uit de pan en zet apart.
- 3 Zet het vuur lager. Voeg de asperges, babymais en sperziebonen toe en bak ze ca. 4 min. in het braadvet tot de groenten beetgaar zijn. Roer het mengsel steeds goed door.
- 4 Meng de reepjes kipfilet erdoor en voeg citroensap en sojasaus toe. Verwarm het geheel nog 2 min. tot de kipreepjes weer warm zijn. Roer er tot slot de sesamololie door en serveer het gerecht heet.

Kooktips

Koop voor dit gerecht bij voorkeur dunne asperges, zodat alle groenten gelijkmatig gaar worden.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst of eiermie. Geef er een dessert bij van appel- of bananenbeignets.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten