






Chinees kippannetje

-  Bereiden in: pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 1 tl maïzena
- 2 el sojasaus
- 2 el droge sherry
- 1 el sesamolie
- 5 cm verse gember
- 1 blik waterkastanjes (250 g)
- 1 grote aubergine
- 3 paprika's
- 3 el zonnebloemolie
- 2 knoflookteentjes, geplet

Voedingswaarde

- 515 kcal / 2160 kJ
- 17 g vet
- 55 g eiwit
- 36 g koolhydraten
- 5 g vezels

Wist u dit

Sojasaus is belangrijkste smaakmaker in de Aziatische keuken. Het bevat weinig calorieën en geeft een heerlijke smaak, zonder het vetgehalte te verhogen.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/images/Newlogo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Chinees kippannetje

Bereiding

- 1 Snijd de kip in blokjes. Roer de maïzena, sojasaus, sherry en olie dooreen. Snijd de gember fijn en halveer de waterkastanjes. Snijd de aubergine en paprika klein.
- 2 Verhit de olie in een pan. Laat de kipplokjes uitlekken en vang de marinade op. Braad de kip goudbruin, neem uit de pan en zet apart.
- 3 Bak de knoflook, gember, aubergine en waterkastanjes 4-5 min. in de pan. Voeg de paprika toe en bak 3-4 min. mee. Doe de kip weer in de pan.
- 4 Voeg de overgebleven marinade toe en roer goed door laat met een deksel op de pan een laag vuur 3-4 min. zachtjes koken en serveer.

Kooktips

Waterkastanjes kunt u in de toko's of grotere supermarkten kopen en soms op de markt. As u ze niet kunt krijgen, kunt u ze vervangen door (gekookte) grotchampignons, kleine champignons of baby-maïskolfjes. Als u van scherp eten houdt, kunt u in stap 4 nog een mespuntje chilipoeder toevoegen.

Serveren

Serveer het Chinees kippannetje met rijst of bami en wat kroepoek. Als nagerecht kunt u gebakken ananas serveren, die u bedruppelt met vloeibare honing of kant-en-klare karamelsaus.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten