

Kip met waterkastanjes



 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 35 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 3 kipfilets
- 1 tl sesamolie
- 5 tl droge sherry
- 4 tl donkere sojasaus
- 2 tl maïzena
- 3 knoflookteentjes
- 2 cm verse gemberwortel
- 200 g waterkastanjes uit blik (toko)
- 3 lenteuitjes
- 2 el zonnebloemolie
- 3 el kippenbouillon
- 2 el oestersaus

Voedingswaarde

- 330 kcal, 1385 kJ
- 17 g vet
- 33 g eiwit
- 12 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Waterkastanjes hebben een wat zoete smaak en zijn lekker knapperig. Ze bevatten in tegenstelling tot noten weinig vet. Waterkastanjes zijn in blik bij de toko te verkrijgen.

image not found

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

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

Kip met waterkastanjes



Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets in blokjes. Roer de sesamolie, sherry en 2 tl sojasaus in een kommetje los. Roer er de maïzena door en de blokjes kip. Meng goed door elkaar en laat de kiblokjes ca. 20 min. marineren.
- 2 Pel de knoflookteentjes en snijd ze in dunne plakjes. Schil de gember en snijd in fijne reepjes. Laat de waterkastanjes goed uitlekken en snijd ze in plakjes. Snijd de lenteuitjes schuin in stukjes.
- 3 Verhit de olie in een pan of wok. Bak daarin de fijngesneden knoflook en gember ca. 30 sec. Voeg de kiblokjes toe en bak ze ca. 4 min. mee.
- 4 Voeg de bouillon, oestersaus, de rest van de sojasaus en de waterkastanjes toe. Doe de deksel op de pan en laat op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes koken. Roer af en toe door. Bestrooi met de lenteuitjes en serveer.

Kooktips

Dep de uitgelekte waterkastanjes droog met keukenpapier zodat u ze makkelijker in dunne plakjes kunt snijden.

Serveren

Serveer hierbij gekookte langkorrelrijst en gemengde groenten. Geef kokosijs toe.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten