

Kip Hawaii

 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 300 gram rijst
- 400 gram kipfilet, in blokjes snijden
- 3 paprika's (bijv. in 3 kleuren), in reepjes gesneden
- 1 rode ui in stukjes gesneden
- 2 cm verse gember, geraspt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 4 eetlepels azijn
- 3 eetlepels sojasaus kan ook met ketjap (zoals dit hier)
- 2 eetl. Zonnebloemolie
- 1 eetl. Limoen of citroensap
- 1 tl. Honing
- 1 in ringetjes gesneden rode peper
- 500 gr stukjes uit blik, met siroop (verse ananas is nog lekkerder)
- eventueel wanneer u van iets

Voedingswaarde

•

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 Hawaii

Bereiding

- 1 Maak eerst even een marinade: van 3 eetlepels ketjap, 2 eetlepels zonnebloemolie, 1 eetlepel limoen- of citroensap, 1 theelepel honing, 1 in ringetjes gesneden rode peper (zonder zaadjes) en 2 uitgeperste teentjes knoflook en geraspte gember.
- 2 Snij voor 4 personen 400 gram kipfilet in blokjes en schep deze door de marinade.
- 3 Laat de marinade in de koelkast minimaal 30 minuten intrekken.
- 4 Maak intussen 2 rode paprika's en rode peper schoon en 1 rode ui. Snij deze in stukjes.
- 5 Laat een blikje ananasblokjes op eigen sap uitlekken, of nog lekkerder, neem een verse ananas, maak deze schoon en snij de vrucht in blokjes.
- 6 Verhit in een braadpan 1 eetlepel zonnebloemolie en bak de ui en de paprika 2 minuten.
- 7 Voeg de kip (zoveel mogelijk zonder de marinade) toe en bak 2 minuten op hoog vuur.
- 8 Voeg de marinade en de tomatenpuree toe en de ananas en laat alles ongeveer 5 minuten door pruttelen, tot de kip gaar is.

Mocht u de saus iets meer gebonden willen hebben...doe dit dan met maïzena
Houdt u van iets zoeter, gebruik dan de suiker. Voor wat meer pit, een theelepeltje Sambal, lekker!

Serveren

Serveer met rijst en een frisse salade van komkommer of kropsla.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten