

# Kleurrijk kippannetje

 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 25 min.

 Bereiding: 5 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 4 kipfilets
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij
- 2 lente-uitjes
- 1 wortel
- 100 g taugé
- 1 rode chilipeper
- 3 cm verse gember
- 2 el arachideolie
- 1 el oestersaus
- 2 el maizena
- 175 ml kippenbouillon

## Voedingswaarde

- 245 kcal, 1030 kj
- 9 g vet
- 17,7 g eiwit
- 12 g koolhydraten
- 3 g vezels

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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Kleurrijk kippannetje

## Bereiding

- 1 Snij de kipfilets in blokjes. Was de groenten schoon of schil ze. Snijd de paprika in blokjes en snijd de bleekselderij en de lente-uitjes in schuine stukjes. Snijd de wortel in dunne plakjes. Halveer de chilipeper, verwijder de zaadjes, en snijd fijn.
- 2 Verhit de olie in de wok of pan. Roerbak daarin de blokjes kip met oestersaus in ca. 1 min. Voeg de groenten, chilipeper en gember toe en roerbak het geheel nog 3 min.
- 3 Roer de maïzena los met de bouillon. Voeg toe aan het mengsel in de pan en laat het geheel zachtjes koken, tot de saus is ingedikt. Serveer heet.

## Kooktips

Door de maïzena wordt de saus dikker. Maïzena heeft een bindende werking. Variatie  
Voor de variatie kunt u het gerecht ook maken met varkens-of rundvlees. Gebruik dan bij voorkeur filets. Als u wilt experimenteren kunt u het gerecht ook bereiden met een stevige vis als bijvoorbeeld roodbaars.

## Serveren

Serveer bij het kippannetje gekookte rijst. Als dessert is biogarde-yoghurt met gesuikerde sinaasappelschijfjes erg lekker

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

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)