

Kipfilet met cashewnoten



 Bereiden in: Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets (elk ca.100 g)
- 1 bosje lente-uitjes
- 2,5 cm verse gember
- 2 groene paprika's
- 2 el olijfolie
- 2 el sojasaus
- 2 el sherry
- 1 tl maizena
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 470 kcal / 1980 kj
- 22 gram vet
- 56 gram eiwit
- 11 gram koolhydraten
- 3 gram vezels
- 0,4 gram natrium

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



Kipfilet met cashewnoten

Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets met een scherp mes in kleine blokjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in stukjes. Schil de gember en snijd in fijne reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in stukken.
- 2 Verhit de olie in een wok op een hoog vuur. Voeg de gember en de lente-uitjes toe. Roerbak 1 min. op een hoog vuur. Voeg dan de cashewnoten en de kip toe en roerbak ca. 3 min. Doe er de stukken paprika bij en roerbak alles nogmaals 3 min.
- 3 Vermeng in een schaaltje de sojasaus, sherry en maizena en roer het mengsel goed glad.
- 4 Giet het mengsel in de wok. Laat het 1 min. pruttelen tot de saus indikt. Breng op smaak en serveer

Kooktips

Bij roerbakken is het belangrijk dat alle ingrediënten goed voorbereid zijn voor u met het eigenlijke bakken begint. De olie moet heet zijn en de ingrediënten moeten voortdurend met een houten lepel dooreen worden geroerd.

Serveren

Gebakken rijst en een salade van worteltjes en lente-uitjes zijn hierbij lekker; en passen ook echt bij dit Aziatische gerecht.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten