

Thais miepannetje met kip

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 5 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kipfilets
- 150 gram eiermie
- 1 bosje lente-uitjes
- 1 rode chilipeper
- 2 el. arachideolie
- 2 el. kippenbouillon
- 3 el. pindakaas
- 200 ml kokosmelk
- 2 el. fijngehakt koriander

Voedingswaarde

- 735 kcal / kj
- 33 gram vet
- 36 gram eiwit
- 74 gram koolhydraten
- 4 gram vezels

Wist u dit

Hoewel pindakaas veel vet bevat en daardoor ook veel calorieën, is het ook gezond. Pindakaas is namelijk een uitstekende bron van vitamine B en E.

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



Thais miepannetje met kip

Bereiding

- 1 Kook de mie in water met zout in 4-5 min. beetgaar. Zet de mie apart. Snijd de kipfilets in dunne reepjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd de peper klein.
- 2 Verhit de olie in een pan of wok. Bak daarin 5 min. de reepjes kipfilet. Voeg de lente-uitjes en de kleingesneden chilipeper toe en roerbak nog 1 min.
- 3 Voeg de uitgelekte mie toe en bak 1 min. mee. Doe nu de overige ingrediënten erbij. Breng alles aan de kook en laat op een laag vuur ca. 1min. pruttelen. Serveer het miepannetje heet.

Kooktips

Roer het miepannetje voortdurend goed door om te voorkomen dat het aanbakt. Variatie: U kunt de kipfilets heel goed vervangen voor varkens of runderfilets

Serveren

Een salade van geraspte komkommer met een yoghurt dressing smaakt hier prima bij. Serveer als dessert een fruitsorbet.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten