

Gebakken Shanghai mie

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 3 kipfilets
- 500 gram paksoi
- 2 knoflookteentjes
- 250 eiermie
- zout zwarte peper
- 1 tl. sesamzaadjes
- 3 el. plantaardige olie
- 2 el. sojasaus
- 1 tl. maizena
- 1 tl. sesamolie

Voedingswaarde

- 480 kcal / 2015 kj
- 18 gram vet
- 30 gram eiwit
- 49 gram koolhydraten
- 5 gram vezels
- 0,5 gram natrium

Wist u dit

Paksoi wordt in de Chinese keuken al eeuwenlang gebruikt. Net als alle andere koolsoorten is paksoi rijk aan vitamine C en bevat het maar weinig calorieën.

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

Gebakken Shanghai mie

Bereiding

- 1 Snijd de kip in stukjes. Scheur de bladeren van de paksoi, was deze grondig en snijd dit in stukken (een deel van de stengels in dunnere plakjes snijden).
- 2 Hak de knoflook fijn. Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de mie goed uitlekken.
- 3 Verhit de wok of braadpan. Rooster de sesamzaadjes, voeg olie en knoflook toe en verhit alles al roerend. Bak hierin het vlees 2-3 min. op hoog vuur. Breng op smaak en schuif in de pan opzij. Bak de paksoi kort, tot de bladeren zacht zijn en de plakjes glazig. Voeg de sojasaus toe.
- 4 Los de maïzena op in een beetje water en giet het in de wok. Verwarm onder voortdurend roeren, tot de vloeistof wat indikt. Neem de pan van het vuur, voeg de mie en de sesamzaadjes toe. Meng alles goed door elkaar.

Kooktips

Sesamzaadjes ontwikkelen hun volle aroma als u ze zonder olie kort roostert. Sesamolie heeft een krachtige, nootachtige smaak. Verhit sesamolie nooit te sterk, omdat het aroma daardoor te pregnant wordt en alle andere smaken overheerst.

Serveren

U kunt als voorgerecht een heldere kippenbouillon met groentereepjes serveren. Bij de mie is een groene salade 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