



Kipfilet met honing



Bereiden in: Wok

Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 gele paprika
- 1 bosje lenteuitjes
- 500 g kipfilet
- 2 knoflookteentjes
- 2,5 cm verse gember
- 1 1/2 el plantaardige olie
- 1 tl vijfkruidenpoeder
- 2 el vissaus (naar keuze)
- 2 el sojasaus
- 2 el vloeibare honing
- 1/2 tl zwarte peper
- verse koriander of gehakte lenteuitjes om te garneren

Voedingswaarde

- 230 kcal / 970 kJ
- 7 g vet
- 30 g eiwit
- 10 g koolhydraten
- 2 g vezels
- 0,7 g natrium

Wist u dit

Gember heeft een positieve invloed op de spijsvertering en is een geliefd middel tegen misselijkheid, vooral bij reisziekte. Bovendien verbetert het de bloedcirculatie.



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 honing

Bereiding

1

Verwijder de zaadlijsten van de paprika en maak hem schoon. Maak de lenteuitjes schoon en snijd ze in ringen. Snijd de kipfilet in blokjes van 3 cm. Hak de knoflook en gember fijn.

2

Verhit de olie op een hoog vuur in een wok. Voeg de paprika, lenteuitjes en kipblokjes toe. Roerbak 3 min. op een hoog vuur. Voeg de knoflook en gember toe. Roerbak alles nog een keer gedurende 30 sec.

3

Zet het vuur wat lager en strooi het vijfkruidenpoeder over het gerecht. Voeg de vissaus (naar keuze), sojasaus en honing toe. Roerbak nog 2 min.

4

Breng het gerecht op smaak met zwarte peper, bestrooi met verse koriander of garneer met fijngehakte lenteuitjes. Serveer direct.

Kooktips

Gebruik jonge, verse gember. Die heeft een dunnere schil en een lichtere kleur dan oudere gember, laat zich makkelijker snijden, en heeft een zachtere en fijnere smaak.

Serveren

Bij dit gerecht is gestoomde witte rijst lekker. Wilt u een wat lichter gerecht, serveer er dan een groene salade bij van in blokjes gesneden komkommer, munt en verse kruiden.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten