

Kipfilet met gember

Bereiden in: Wok
Voorbereiding: 10 min.
Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2,5 cm verse gember
- 1 ui
- 2 knoflookteentjes
- 3 el olie om te frituren
- 4 kipfilets
- zout, zwarte peper
- 1 el sojasaus
- 125 ml kippenbouillon
- 1/2 bosje verse koriander

Voedingswaarde

- 225 kcal / 945 kJ
- 11 g vet
- 28 g eiwit
- 4 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Zelfgemaakte kippenbouillon heeft een heerlijke smaak en is gezonder dan bouillon van een blokje. Deze bevat namelijk conserveringsmiddelen en meer zout.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kipfilet met gember

Bereiding

1. Schil de gember, ui en knoflook en snijd ze fijn. Verhit de olie op een hoog vuur in de wok. Leg er voorzichtig de kipfilets in en bak ze ca. 5 min. goudbruin. Keer de kipfilets af en toe.

2. Breng de kipfilets op smaak met peper en zout. Voeg de kleingesneden ui en knoflook toe en bak ze 1-2 min. mee. Blus af met sojasaus en kippenbouillon. Laat het geheel met een deksel op de pan ca. 10 min. zachtjes koken en roer af en toe. Voeg de gember toe en laat de filets nog eens 3 min. pruttelen.

3. Spoel de koriander af onder stromend koud water en scheur de blaadjes van de stelen. Snijd de koriander fijn. Bestrooi de kipfilets ermee en serveer ze heet.

Kooktips

U kunt de knoflook persen met een knoflookpers, maar u kunt de teentjes ook met een groot mes pletten. Variatie In plaats van kipfilet kunt u voor dit gerecht ook kalkoenfilets gebruiken of varkensmedaillons.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst die u garneert met reepjes rode paprika of kleingesneden lenteuitjes.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten