

Kip uit de wok met peultjes en ananas

Ingrediënten

1 bakje bami nasi vlees
1 scheutje olijfolie
3 eetlepels ketjap
1 ananas
1 rode paprika
300 g peultjes
300 gram wortels
2 eetlepel maïzena
rijstolie
1 eetlepel honing
1 pak eiernoedels
zout/peper

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi met zout en peper. Marineer de kip in een scheutje olie en 2 eetlepels ketjap.

Maak de ananas schoon, verwijder de kern en snijd het vruchtvlees in stukjes. Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadlijst en snijd in reepjes. Onthaar de peultjes. Snijd de peultjes in reepjes. Snij de wortel in hele kleine blokjes.

Haal de kipreepjes uit de marinade en dep ze droog met keukenpapier.

Haal ze door de maïzena, zodat ze bedekt zijn met een dun laagje. Verhit 2 eetlepels olie in een wok.

Bak de kip goudbruin.

Haal de kipreepjes uit de wok en leg ze op een bord. Verhit 1 eetlepel olie in de wok.

Bak de peultjes, wortel, paprika en ananas circa 5 minuten.

Voeg de kipreepjes toe en een beetje ketjap.

Zet het vuur laag en laat alles circa 5 minuten doorwarmen.

Voeg een eetlepel honing toe.

Kook de noedels gaar volgens de gebruiksaanwijzing van de verpakking. Voeg toe aan de wok en roerbak kort mee.

Ee tsmakelijk!

Onze *inspiratie*: Rudolph van Veen van 24 kitchen
Juni 2018 – Biologische Boerderijwinkel
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische
Boerderijwinkel