



Roerbakken met groenten en kip, en zelfgemaakte woksaus

Hoofdgerecht

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Calorieën per persoon: 475

Ingrediënten

400 gr kipfilet

200 gr peultjes

200 gr broccoli

400 gr baby mais

250 gr champignons

3 tenen knoflook

Duimgrootte stuk gember

3 eetlepels honing

4 eetlepels sojasaus (Mee Chun Soy Sauce (toko) of Kikkoman)

100 ml water

3 theelepels maïzena

*225 gr zilvervliesrijst

Chilipoeder naar smaak

Olie om in te bakken



Bereidingswijze

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen van de verpakking.
2. Hak de gember en knoflook zeer fijn en snijd de kipfilet in blokjes. Fruit nu de gember en knoflook ongeveer 2 minuten aan en voeg dan de kip toe. Bak deze in ongeveer 4 minuten goudbruin, deze hoeft nog niet gaar te zijn.
3. Voeg nu honing, sojasaus, water en met daarin opgeloste maïzena toe.
4. Laat dit goed doorkoken tot de saus net iets dikker wordt. Breng dan op smaak met chilipoeder en zet het vuur uit.
5. Snijd roosjes van de broccoli, plakjes van de champignons en maak de peultjes schoon.
6. Roerbak al deze groenten in een wok met een beetje olie.
7. Wanneer de groenten beetgaar zijn, voeg je de baby maïs in stukjes toe samen met de woksaus en kip. Verwarm nog even goed door en serveer met de rijst.

*De zilvervliesrijst die lang moet koken, bijvoorbeeld rond de 25 minuten, is een betere keuze dan de soorten die maar 8 of 9 minuten nodig hebben. Deze hebben namelijk een chemische behandeling gehad waardoor ze een kortere kooktijd krijgen. Maar gezond is het niet.

Bron: Leuke recepten

Westelijke Doorsnee NZ 57
7881 PB Emmer-Compasuum

Hooggoorns 24
7812 AM Emmen

Telefoon: 0591-224335 / 06-18389028
Email: info@gewichtsconsulente-hk.nl