



## **Tjap Tjoi van Lammert (nooit meer van de Chinees)**

Hoofdgerecht Aziatisch

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 20-30 minuten

### **Ingrediënten**

500 gram kipfilet, in kleine blokjes  
2-3 el zonnebloemolie  
2-3 teentjes knoflook  
1 winterpeen ongeveer 125 gram, gesneden  
1 rode paprika, gesneden  
½ komkommer, in plakjes  
250 gram champignons, plakjes of partjes  
125 gram bamboescheuten, gesneden  
125 gram taugé (met kokend water over gieten)  
1-2 el ketjap manis  
2 el oestersaus  
1 blokje kippenbouillon (aanlengen in 3 dl. Water)  
2 theelepels sambal  
gember (hoeveelheid naar behoefte erdoor raspen)



### **Bereidingswijze**

Bak de blokjes kipfilet in 3-4 min. rondom bruin in hele olie.  
Scheep de kip uit de pan en bak de knoflook 2-3 min. in de achtergebleven olie.  
Voeg hierbij de wortel, paprika en champignons toe. Deze even meebakken.  
Meng de ketjap manis, oestersaus, kippenbouillon en de sambal door het gerecht.  
Voeg daarna de komkommer, de bamboescheuten, de taugé en de geraspte gember erdoor.  
Het geheel 10 minuten zacht laten pruttelen.

### **Serveertips:**

Lekker met zilvervliesrijst/mihoen en/of bami (volkoren)  
Vegetarisch: Laat de kip achterwege! i.p.v. kipfilet, grote garnalen kort bereiden.  
Varieer met groenten naar smaak, b.v. paksoi, sperzieboontjes etc.

### **Voedingswaarde per persoon**

Energie: 292 kcal

Met 100 gram gekookte zilvervliesrijst: 423 kcal.

Met 130 gram gekookte zilvervliesrijst: 462 kcal.

Bron: Lammert