

Hongkong spitskool met kip

Aantal personen: 4

750 gram spitskool
2 rode paprika's
1 prei
1 teentje knoflook
Pancoating
100 milliliter bouillon
Zout, peper en sojasaus.

Snipper de spitskool, snijd de paprika in reepjes en de prei in ringen. Laat de pancoating warm worden in een wokpan met anti aanbaklaag en bak de paprika ongeveer 4 minuten op niet te hoog vuur. Voeg de prei en spitskool toe en laat alles zachtjes bakken, schep het zo nu en dan om. Voeg er vervolgens de bouillon toe en doe de deksel op de pan, stoof de spitskool voor 15 minuten.

Hierna op smaak brengen met zout, peper en sojasaus.

Erg lekker met (zilvervlies)rijst en vlees met de volgende marinade.

Ingrediënten:

400 gram kip of kalkoenfilet
1 a 2 teentjes knoflook
1 theelepel citroensap
Sojasaus
Zout en peper
Vloeibare Natrena

Bereidwijze:

Het vlees in blokjes snijden. Pers knoflook uit en voeg dit samen met wat sojasaus, peper, zout, citroensap en een paar druppels vloeibare natrena. Alles goed doorroeren en het vlees toevoegen. Goed doorroeren en afgedekt in de koelkast laten staan (hoe langer hoe beter).

Het vlees onder de grill of in een grillpan bereiden, of in een gewone pan met pancoating bereiden.