

Oosterse Kip met spruitjes en witte kool

Aantal personen: 4

160 gram meergranenrijst
350 gram schoongemaakte spruitjes
300 gram gesneden witte kool
250 gram sperziebonen
250 gram champignons
300 gram kipfiletreepjes
1 eetlepel kokosolie
2 theelepels sambal oelek
2 theelepels sesamolie
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel tomatenketchup suikervrij

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snij de sperziebonen in stukjes van 2 centimeter en blancheer die in kokend water voor circa 5 minuten. Snij de champignons in kleine blokjes.

Kook ondertussen de spruitjes in 5 minuten beetgaar in water met zout. Giet af.

Meng de Japanse sojasaus en de tomatenketchup (dan krijg je een zoete Ketjap).

Meng de kip met de zonnebloemolie, sambal, sesamolie en de zoete ketjap. Verhit de wok en roerbak de kip 4 min. Voeg de groenten toe en roerbak nog 4 min. Serveer de kip en groente met de rijst.

