

Ingrediënten voor 2 personen

1 netje spruitjes van 450 gram,
schoongemaakt 2 sjalotjes,
fijngesneden 1 knoflookteentje,
fijngesneden 1 bakje
champignons, in partjes
gesneden 1 rode peper,
fijngesneden 2 el sesamzaadjes,
drooggebakken in een
koekenpan 1 kipfilet 4 kleine
chipolata worstjes (dit kan je
vervangen door baconreepjes)
half pakje voorgekookte krieltjes
versgemalen peper, zout en
pikant paprikapoeder (Silvo)

Tijd: 20-30 min.
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Superlekkere Wokschtotel met Spruitjes

Gisteren ben ik aan het kokkerellen geslagen met wat producten die ik in huis had en het was errug lekker. Check het recept zelf maar! Ben erg benieuwd wat je er van vindt..

Hulpmiddelen

Snijplank, mes, kookpan, wok, koekenpan, bakje, waterkoker

Vorbereiding

Kook wat water in de waterkoker en doe dit in een bakje Leg de worstjes in het gekookte water (als je dit doet zullen ze in de pan minder spetteren) Snijd de kipfilet in kleine stukjes en doe de kruiden erop. NIET zuinig zijn met het paprikapoeder!!!

Bereidingswijze

Kook de spruitjes in een pan water in 10 minuten gaar Doe wat vloeibare boter en wat olie in de Koekenpan en bak de krieltjes in 10 minuten gaar en mooi bruin (door de toevoeging van de olie kan het vet wat heter worden) Zodra de krieltjes gaar zijn zet je die even apart weg In de koekenpan bak je nu de worstjes mooi bruin en gaar Ondertussen doe je in de wok wat olie en voeg je de sjalotjes en de knoflook toe Even laten bakken en dan de kipfilet toevoegen Na 5 minuten roerbakken kunnen de champignons en de rode peper toegevoegd worden, 5 minuutjes roerbakken De spruitjes GOED afgieten en toevoegen aan het wokgerecht De worstjes op een velletje keukenrol uit laten lekken en daarna in kleine stukjes snijden De krieltjes en de stukjes chipolataworst toevoegen in de wok en goed doorroeren Als laatste de sesamzaadjes toevoegen, mengen door het gerecht en het is klaar om geserveerd te worden

Serveertips

Smullen maar!!!!