

Ingrediënten voor 4 personen

500 g kipfilet, in plakjes 2-3 el (zonnebloem-)Arachide- olie 1 rode peper, in ringetjes 2-3 teentjes knoflook, fijngehakt 2 wortels,(of 1 grote) in stukjes/plakjes 1 rode paprika, in reepjes 1/2 komkommer, in stukjes 100-250 g (kastanje-) champignons, in plakjes 125 g bamboescheuten(blikje) 125 g taugé (met kokend water over gieten!) 1-2 el lichte Chinese sojasaus of ketjap manis/-asin 2 el oestersaus of vissaus 3-4 dl kippenbouillon 2-3 tl maïzena (of aardappelzetmeel) voor de liefhebber; rasp (1 cm) verse gember door het gerecht

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Aziatisch
Smaak: Pittig
Gang: Bijgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Tjap Tjoy (nooit meer van de Chinees)

Met dit recept hoef je geen tjap tjoy van de Chinees, maak het zelf, veel gezonder en veel lekkerder (zonder vetsin!). Super slank gerecht!

Hulpmiddelen

Wok

Bereidingswijze

Bak de kip in 3-4 min. rondom bruin in hete olie. Schep de kip uit de pan en bak de rode peper, knoflook (eventueel 1 ui in parten)2-3 min. in achtergebleven olie. Voeg hierbij de wortel en paprika en na 3 min. ook de komkommer, champignons en bamboescheuten. Als de groenten beetgaar zijn ook de kip toevoegen. Meng sojasaus, oestersaus, bouillon en maïzena en roer dit door het gerecht. Verwarm het geheel nog even door tot het gaat binden en als allerlaatste de taugé erover. Tip; varieer met alle soorten groenten zoals ; paksoi, broccoli, wel of geen ui etc.

Serveertips

Lekker met witte rijst/mihoen en/of bami. Vegetarisch ; Laat kip/ vlees achterwege!! ipv kipfilet, grote garnalen kort bereiden. Varieer met groenten naar smaak, bv paksoi, sperzieboontjes etc.

