

Ingrediënten voor 4 personen

400 g broccoli 4 el olie 200 g kipdijvlees, in stukjes* 1/2 tl baking soda* 1 rode ui, gesnipperd 2 teentjes knoflook, fijngehakt 3 cm gemberwortel, geraspt 1 rode peper, zaden verwijderd, in ringetjes 250 g champignons in kwarten 1 rode paprika, in reepjes 75 g cashewnoten, grof gehakt 4 el oestersaus 2 el chilisaus 800 g gekookte rijst 2 el koriander, vers gehakt

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Wereld
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Roerbak uit de wok

*Gebruik in roerbakgerechten het liefst vlees van de kippendijen. Hieraan zit wat meer vet en bindweefsel dan in kipfilet. Het wordt daarom ook niet droog bij verhitting op hoge temperatuur in een wok. Kipfilet wel. *Met baking soda kun je vlees malser maken. In de Chinese keuken doen ze dat ook. Let op: gebruik niet te veel anders krijg je een zeepsmaak.

Bereidingswijze

Breng een ruime pan met water en een eetlepel zout aan de kook. Snijd de broccoli in kleine roosjes en doe ze in de pan zodra het water kookt. Kook de broccoli in ? 3 minuten beetgaar en giet af op een vergiet. Spoel de groente koud onder de kraan en laat goed uitlekken. Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, knoflook, gember en peper ? 1 minuut. Bestrooi de stukjes kip met peper, zout en baking soda en bak ze samen met de shiitake en champignons ? 3 minuten mee in de wok. Voeg de paprika, broccoli en cashewnoten toe en bak alles nog een paar minuten goed door. Roer de oestersaus en chilisaus er door en serveer met gekookte rijst in diepe kommen. Bestrooi met de koriander.

