

Ingrediënten voor 2 personen

Voor de kip: Kipfilet *Kipkruiden
*Sambal *Ketjap *Ketchup
*Knoflookolie Voor de Spaghetti:
Glutenvrije spaghetti *Paksoi *0,5
rode puntpaprika Bakje taugé
*Bouillonblokje(s)

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Europees
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Spaghetti met kipfilet

Een heerlijke spaghetti met kip

Bereidingswijze

Kip Kruid de kipfilet met kipkruiden, sambal en ketjap. Bak de kipfilet in knoflookolie. Voeg wanneer de kipfilet gaar is water, ketchup en ketjap toe. Laat sudderen tot de saus wat dik is. Spaghetti Kook de spaghetti zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de paksoi fijn, de puntpaprika in stukjes. Bak de paksoi, puntpaprika en taugé in knoflookolie. Maak het bouillonblokje fijn en strooi deze over de groenten. Voeg wat water toe en de spaghetti. Klein beetje ketjap eroverheen.

Serveertips

*Kipkruiden Let op welke kipkruiden je gebruikt. Zorg dat er geen ui of knoflook inzit. *Sambal Kijk op de app Fodmap Food Guide' welke sambal is toegestaan. *Ketjap Kijk op de app Fodmap Food Guide' welke ketjap is toegestaan. *Ketchup Kijk op de app Fodmap Food Guide' welke ketchup is toegestaan. *Knoflookolie (volgens de app van de Monash university) Zorg dat er geen teentjes meekomen uit de fles! Knoflook bevat fructanen, maar deze lossen niet op in olie. Knoflookolie mag dus wel gebruikt worden, zolang de teen maar niet in je gerecht terecht komt. *Paksoi (volgens de app van de Monash university) Bevat vanaf 112 gram een gemiddeld hoeveelheid sorbitol en een hoge hoeveelheid vanaf 150 gram. *Paprika (volgens de app van de Monash university) Rood bevat geen fodmap's Groen bevat bij 75 gram een matige hoeveelheid sorbitol en bij 80 gram al een hoge hoeveelheid sorbitol. Andere kleur niet getest op dit moment Paprika bevat capsaïcine, dit is geen fodmap, maar sommige mensen hebben hier toch last van. *Bouillonblokje(s) Kijk op de app Fodmap Food Guide' welke bouillonblokjes zijn toegestaan.