

Ingrediënten voor 4 personen

300 g kippendij, in reepjes 2 el
ABC Kecap Asin 1 eiwit 2 tl
maizena 180 g hakubaku
Japanse udon noodles 1 stronk
broccoli, in stronken gesneden 1
wortel, in plakjes gesneden 1
knoflookteen, fijn gesneden 3 cm
verse gember, geraspt 3 el ABC
Kecap Manis 1 el ABC chili sauce
(optioneel) 1 tl maizena + 2 el
water

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



Aziatisch wokgerecht met kip en broccoli

Dit Aziatische wokgerecht is een must try voor een doordeweekse dag. Lekker snel en je hebt maar weinig ingredienten nodig. De kip marineer je met een eiwit, maizena en kecap asin. Deze techniek van marinieren wordt ook wel velveting genoemd. De techniek wordt veel toegepast in de Chinese keuken. De groenten blijven knapperig omdat je ze eerst blacheert en vervolgens kort mee wakt. De saus is zout en zoet. Houd je een klein beetje pit in het gerecht? Voeg dan de ABC chili sauce toe.

Hulpmiddelen

Pan, snijplank en mes

Bereidingswijze

1. Doe de reepjes kippendij in een bak met de kecap asin, het eiwit en de maizena. Meng door elkaar en zet afgedekt in de koelkast.
2. Kook de udon noodles zoals op de verpakking vermeld staat.
3. Doe de broccoli stronken en de wortel plakjes in een pan met een laagje kokend water en zout. Blacheer 2 minuten. Giet de noodles af.
4. Haal de kip uit de koelkast en bak in zonnebloemolie op hoog vuur. Voeg de knoflook, gember, broccoli en wortel toe. Wok 1-2 minuten.
5. Doe de kecap manis en eventueel de chiilsaus bij het geheel. Meng de maizena met het water in een gaasje en giet bij het mengsel in de pan, roer meteen door. Breng kort aan de kook.
6. Voeg de noodles toe, schep om en serveer meteen.