

Ingrediënten voor 4 personen

1 kleine winterwortel, Een handjevol bloemkoolroosjes, 150 gr tauge, 5 champignons, 1/2 komkommer, 1/2 rode paprika, 1 ui, 4 tenen knoflook, 1 prei, 10 peultjes, klein blikje reboengplakjes (bamboescheuten), 300gr kipfilet, 2 schijfjes djahe (gemberwortel), 1/2 tl vetsin, cacom (thaise visketjap), gemersap, aardappelmeel, peper/zout eventueel 'n maggiblokje.

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

tjap tjoy

Tjap tjoy is een gerecht van gemengde groenten.

Hulpmiddelen

Wok

Vorbereiding

Snij de kipfilet in dunne plakjes en maak het in 1 liter kokend water gaar. (bewaars de bouillon). snij de komkommer in de lengte door en verwijder de zaadjes en snij schuine plakjes. Snij de ui in 8 partjes en haal ze uit elkaar. knoflook in schijfjes. prei in zwaluwstaartjes, wortel in schuine plakjes. laat de reboeng uitlekken. leg de ui en knoflook apart.

Bereidingswijze

*Doe 3 el olie in de wok en fruit hierin de ui de knoflook en de djahe. *Gare kip erbij, 2el cacom, peper en vetsin. *alle groenten erbij en 5 min roerbakken, niet te gaar! *Op smaak maken met 4a6 el cacom, peper, en eventueel 'n maggiblokje. Voor de saus: Bouillon opwarmen en kruiden met cacom, peper, vetsin, en 'n scheutje gemersap. Binden met aardappelmeel.

Serveertips

Lekker met witte rijst.