

Ingrediënten voor 4 personen

300 gram kipfilet. 1 eiwit. 1 eetlepel maizena. 1 zak gesneden spitskool van 500 gram. 4 eetlepels zonnebloem olie. 1 eetlepel ketjap manis. wat zout & peper. 1/2 theelepel gemberpoeder. rijst. En er apart bijgeven sate saus.

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Goedkoop en snel
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Roergebakken Spitskool met Sate saus.

Een heerlijk recept.

Hulpmiddelen

1 wok.

Vorbereiding

Kipfilet alvast in kleine stukjes snijden of knippen. Meet hoeveelheid water af om daarin de rijst te koken, en doe dit in een pan, en zet het vast op het vuur. Doe de sate saus alvast in een steelpan en doe er wat water bij en zet dat op een klein vuurtje.

Bereidingswijze

Doe 1 eiwit in een bakje en roer dat met een vork een beetje los, je mag het absoluut niet stijf slaan!!! Dan de kipstukjes door het eiwit halen, en daarna bestrooien met maizena. Doe in een wok 4 eetlepels olie en verhit deze, totdat deze begint te dampen. Doe de kipstukjes in de wok, en deze op een hoog vuur roerbakken. Na 3 minuten de gesneden spitskool erbij doen, en alles blijven omscheppen. Na 2 minuten de ketjap, wat zout & peper en de gemberpoeder erbij doen. Nog even omroeren en dan is het klaar.

Serveertips

Schep de rijst en de roergebakken spitskool op de borden, en doe er dan wat sate saus bij. Zet ook een potje SEROENDENG dat is een potje met gekruid kokosstrooisel en is van Conimex op tafel, en strooi een beetje over de sate saus. Geef er kroepoek bij. Eet smakelijk.