

Exotische wok met kip




Een zachte wokschotel met citroengras, om terug te genieten zonder refluxklachten.



INGREDIËNTEN

- 600 g kip
- 600 g gekookte basmatirijst
- 200 g peultjes
- 4 wortelen
- 1 mango
- 2 lente-uitjes
- Thaise basilicum
- 1 stengel citroengras
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 koffielepel lookpoeder, indien goed verdragen
- 1 koffielepel sesamzaadjes



 4 pers.  15 min.  20 min.

BEREIDING

Schil 1 mango en snij hem in blokjes. Was 200 g peultjes. Schil 4 wortelen en snij deze in staafjes. Snij 600 g kip in reepjes.

Verwarm in de wok 1 eetlepel olijfolie met 1 koffielepel lookpoeder, 1 stengel citroengras en de kip.

Laat 5 min. stoven en voeg 2 eetlepels sojasaus toe. Haal het vlees uit de wok. Doe opnieuw 1 eetlepel olijfolie in de wok en stooft de peultjes samen met de wortelen aan. Voeg 2 fijngesneden lente-uitjes toe en voeg dan 5 cl water toe.

Voeg ook de mangoblokjes toe. Meng alles onder elkaar en laat nog 2 min. bakken op een hoog vuur.

Dien op met gekookte basmatirijst. Bestrooi met 1 koffielepel sesamzaadjes en enkele blaadjes Thaise basilicum.

Voedingswaarde (/portie)

Energie 471 kcal; Eiwitten 42,3 g;
Vetten 8,2 g; Koolhydraten 55,3 g;
Voedingsvezels 3,3 g