
Recept

Chinese kip in zoetzure saus

20 min. bereiden - 2 personen

Ingrediënten

- 200 g kipblokjes
- 2 schijven ananas
- 50 gr doperwten
- 1/2 rode paprika
- 50 gr taugé
- 1/2 prei
- 50 ml tomatenketchup
- 50 ml chilisaus
- 1/2 eetl honing
- 2 druppels zoetstof
- 1 teentje knoflook
- 1/2 eetl zonnebloemolie



Bereiding

Bak de kipblokjes en de knoflook in de zonnebloemolie. Voeg de in blokjes gesneden ananas, in blokjes gesneden paprika en doperwten en in ringen gesneden prei toe. Even roerbakken en voeg de tomatenketchup, chilisaus, honing en zoetstof toe. Voeg als laatste de taugé toe zodat die lekker knapperig blijft. Je kunt hierbij volkorenrijst (kopje 210 kcal) of bami (3 nestjes, 100gr 140 kcal) serveren. (niet inbegrepen in de voedingswaarde tabel)

Bron: Mathijs Vrieze

Voedingswaardetabel op volgende pagina ->

Voedingswaarden p/muffin	per portie	kcal
Energie	285 kcal	
Eiwit	27 gram	108 kcal
Koolhydraten	33 gram	132 kcal
Vet	5 gram	45 kcal