

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten FM van het Alfa-college Hardenberg

Noodles *zonder pakje!*

Ingrediënten voor 2 personen

200 gram kipfilet, in blokjes (of vega kipreepjes)	200 gram woknoodles
1 bosuitje of 1 gewone ui	2 stronkjes paksoi
25 gram taugé	2 eetlepels ketjap Manis (zoete ketjap)
1/2 theelepel cayennepeper	1/2 theelepel gemalen nootmuskaat
1/2 theelepel knoflookpoeder	1/2 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel honing	1/3 groente bouillonblokjes
50 ml warm water	Boter of olie
1/2 theelepel gemberpoeder of 1 stukje verse gember fijngesneden	



Bereidingswijze

Snij de kipfilet in blokjes. Doe de blokjes kipfilet in een schaal en meng de kip met 2 eetlepels ketjap, cayennepeper, knoflookpoeder, paprikapoeder en gember. Meng dit en laat even een paar minuten staan. Verhit boter of olie in een hapjespan en fruit de knoflook aan. Bak nu de kipfilet rondom bruin en voeg vervolgens het bosuitje (ui) toe. Bak kort mee.

Strooi de nootmuskaat over de kip en de groente en brokkel het stukje bouillonblokjes fijn boven de kip.

Giet er 50 ml warm water bij met een theelepel honing en laat het geheel met de deksel op de pan even pruttelen.

Voeg op het laatst de paksoi en eventueel de taugé.

Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af met koud water.

Meng de noodles met de kip en de groente en bak het geheel nog even kort mee.

Eet Smakelijk!