

Oosterse kipreepjes met spruitjes



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	310	28 g	13 g	4 g

Ingrediënten:

100 g kipfilet, in smalle reepjes gesneden

1 teentje knoflook

Kruiden:

- mespuntje djintan

- mespuntje kerrie

- mespuntje laos

- mespuntje vijfkruidenpoeder

stukje verse gember, zeer fijngesneden

tabasco, peper

150 gram (kleine) spruitjes,

schoongemaakt (225 g onbewerkt)

1 flinke prei, in ringetjes

10 champignons, in stukjes

1 eetlepel olie

Bereiding:

Wrijf de kip in met de kruiden, gember en knoflook en laat een kwartiertje intrekken. Kook de spruitjes 10 minuten en giet ze af.

Verhit de olie in een pan en bak de kipreepjes bruin en gaar. Gedurende 5 minuten af en toe omschep. Voeg de prei toe en laat 5 minuten meebakken. Voeg daarna de champignons toe en laat even meepruttelen. Schep tot slot de spruitjes erdoor en warm het geheel goed door.

Breng op smaak met peper en/of tabasco.

