



Wok met kip en pinda's



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

- 2 eetlepels maïszetmeel
- 4 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel suiker
- 2 eetlepels rijstazijn
- 4 kipfilets (in stukjes)
- 1 eetlepel sesamolie
- 2 kopjes rijst
- 3 eetlepels arachideolie
- 1 ui (fijngesneden)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 5 centimeters gember (fijngesneden)
- 1 spaanse peper (fijngesneden)
- 1 courgette (in stukjes)
- 1 rode paprika (in stukjes)
- 120 gram groene boontjes (voorgekookt)
- 100 gram pindanoten

Bereidingswijze

- 1.** Meng het maïszetmeel en de sojasaus in een kom. Roer goed. Voeg de tomatenpuree, de suiker, de rijstazijn en de sesamolie toe. Voeg de stukjes kipfilet toe en laat 20 minuten rusten.
- 2.** Spoel de rijst onder koud water. Doe de rijst met 4 kopjes water en een snuifje zout in een pan met deksel. Breng aan de kook op middelhoog vuur (zonder deksel). Als de rijst kookt, zet je het vuur lager en doe je het deksel erop. Laat 10 à 12 minuten zachtjes koken tot al het water is opgenomen. Zet het vuur uit en laat de rijst nog 5 minuten rusten met het deksel op de pan.



- 3.** Verhit de arachideolie in een wok. Voeg de ui, de knoflook, de gember en de Spaanse peper toe. Haal de kip uit de marinade (maar giet deze niet weg!) en schep in de wok. Roerbak enkele minuten. Voeg de courgette, rode paprika en groene boontjes toe. Roerbak nog enkele minuten en voeg dan de achtergehouden marinade en de pindanoten toe. Laat nog 2 minuten goed doorkoken. Serveer met gekookte rijst.