

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
300 tot 350 gr spruitjes
125 gr gerookte kipreepjes
100 gr taugé
1 theelepel kerrie
1 teentje knoflook

GEWOKTE SPRUITJES MET GEROOKTE KIP EN TAUGÉ

Bevat per portie: Kcal: 217 | Eiwit: 14,9 gr | Koolhydraten: 16,7 gr | Vet: 9,6 gr | Vezels: 10,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Maak de spruitjes schoon en kook ze in ongeveer 6 minuten beetgaar.
• Hak de knoflook fijn.
• Verhit ongeveer 10 ml olijfolie in een wokpan.
• Voeg een theelepel kerrie toe en roer deze door de hete olie. Voeg direct daarna de spruitjes toe en wok deze een paar minuten tot ze mooi gekleurd zijn.
• Voeg nu de knoflook, taugé en gerookte kipreepjes toe en wok alles nog ongeveer een minuut.

TIPS EN TRICKS

• Echt wokken doe je op hoog vuur. Laat de pan en de olie goed heet worden voordat je begint te wokken. Laat de pan ook continu op hoog vuur staan en blijf goed roeren. Probeer de pan niet van het vuur te halen om alles om te schudden, maar gebruik een spatel of lepel. Anders verlies je al snel veel warmte.
• Ik vind het zelf erg lekker om op het eind nog een scheutje ketjap door de spruitjes te roeren. Spruitjes hebben toch altijd een licht bitter smaakje en het zoet van de ketjap compenseert dit perfect.
• In plaats van gerookte kipreepjes kun je ook kiezen voor ham- of spekreepjes. Dit maakt het gerecht wel iets rijker aan calorieën. Met name als je voor de spekjes kiest.