

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr kipfilet
150 gr champignons
2 uien
2 à 3 tenen knoflook
1 paprika (kleur naar keuze)
1 klein blikje tomatenpuree (70 gr)
40 gr ketchup
30 gr ketjap manis
30 gr azijn
25 gr suiker
1 tot 3 theelepels sambal oelek (naar smaak)

HETE KIP

Bevat per portie: Kcal: 396 | Eiwit: 29,1 gr | Koolhydraten: 53,6 gr | Vet: 6,8 gr | Vezels: 4,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij de kipfilet in blokjes.
• Hak de knoflook fijn, snipper de ui en snij de paprika en champignons in kleine stukken.
• Verhit een beetje olie in een wok of (grote) koekenpan. Fruit de ui en knoflook een minuut of twee aan. Voeg de tomatenpuree toe en laat dit al roerend een minuut zachtjes meebakken.
• Voeg vervolgens de kipfilet, paprika en champignons toe en bak alles op hoog vuur totdat de kipfilet mooi goudbruin en gaar is.
• Voeg nu alle andere ingrediënten toe en laat dit al roerend mee verwarmen en eventueel iets indikken / inkoken.

TIPS EN TRICKS

• Voeg de sambal en suiker in kleine beetjes toe. Zo kun je precies zelf bepalen hoe zoet en hoe scherp je het gerecht wilt hebben.
• Volgens mij staat deze tip bij vrijwel elk gerecht waar ik sambal in doe, maar goed: je mag de sambal ook vervangen door een verse (rode) peper.