

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr sperziebonen
400 gr krieltjes
200 gr kipfilet
1 teentje knoflook
1 cm gember
30 ml ketjap manis
1 theelepel sambal oelek
10 gr sesamzaad

PITTIGE BOONTJES MET KETJAP EN KRIELTJES

Bevat per portie: Kcal: 447 | Eiwit: 32,0 gr | Koolhydraten: 51,0 gr | Vet: 9,4 gr | Vezels: 11,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Maak de sperziebonen schoon en kook ze drie minuten. Spoel ze direct daarna goed koud en laat ze uitlekken.
• Schil de gember en hak het fijn. Hak ook de knoflook fijn.
• Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook en gember even aan. Voeg vervolgens de kip toe en bak deze een paar minuten mee. Doe de kip, knoflook en gember op een bord en dek af met aluminiumfolie.
• Verhit opnieuw een scheutje olie in de wok en bak de krieltjes een paar minuten op hoog vuur aan. Zet het vuur lager en laat de krieltjes nog even verder garen. Zodra de krieltjes (bijna) naar wens zijn voeg je de sperziebonen en het sesamzaad toe en wok je deze even mee.
• Voeg tot slot de kipfilet weer toe en ook de ketjap, sambal en een klein scheutje water.
• Laat alles nog even pruttelen.

TIPS EN TRICKS

• Als je één theelepel sambal gebruikt wordt het gerecht nog niet heel pittig. Voeg dus gerust wat extra toe. Een (stuk) verse rode peper kan natuurlijk ook heel goed.