

Oosterse kip met paksoi

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Maak een marinade van de sojasaus, rijstazijn, citroensap, gember, knoflook, peper en zout. Wrijf de kip in met de marinade. Dek af en laat dit minimaal 15 minuten staan. Laat de kipfilet uitlekken in een zeef en bewaar de marinade in een kommetje. Verhit de kokosolie in een koekenpan fruit de ui totdat deze glazig ziet. Houd de even ui apart. Bak de stukjes kipfilet op hoog vuur in circa 2 minuten rondom goudbruin. Zet het vuur laag en voeg de overgebleven marinade toe. Keer regelmatig om en laat in circa 7-10 minuten gaar worden. Roerbak de laatste 3-5 minuten de ui, paprika en de paksoi mee. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet in stukjes
- 1/2 rode paprika in stukjes
- 100 g paksoi, grof gesneden
- 1/2 ui, grof gesnipperd
- 1/2 teentje knoflook, geperst
- 1 el kokosolie
- 1 el rijstazijn
- 2 tl citroensap
- 1 cm geraspte gember
- 1 el Kikkoman sojasaus
- Peper
- Zout



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN	FASE 2A
289	31,4 g	10,1 g	12,4 g	