



Chow mein met kip

Geroerbakte Chinese eiernoedels met kip en knapperige groenten in een hartige saus. Een snel en vullend wokgerecht boordevol smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 400 gr Chinese eiernoedels
- 400 gr kipfilet, in reepjes gesneden
- 3 el arachideolie
- 1 ui, in halve ringen
- 200 gr witte kool, in fijne reepjes
- 1 wortel, in julienne gesneden
- 4 lente-uitjes, in stukjes gesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 100 gr taugé

3 el sojasaus
2 el oestersaus
1 kl suiker
1 kl sesamololie

Bereidingswijze

- 1.** Kook de eiernoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af, spoel onmiddellijk koud onder stromend water en laat goed uitlekken.
- 2.** Verhit 1 el arachideolie in een wok op hoog vuur tot de olie begint te roken. Bak de kipreepjes in 4 tot 5 minuten rondom goudbruin en gaar. Haal de kip uit de wok en zet apart.
- 3.** Voeg de resterende 2 el arachideolie toe aan de wok. Bak de ui, knoflook, kool en wortel al roerend gedurende 3 minuten op hoog vuur. De groenten mogen nog een lichte beet hebben.
- 4.** Voeg de uitgelekte noedels en de gebakken kip toe aan de wok. Schep alles goed dooreen.
- 5.** Giet de sojasaus, oestersaus, suiker en sesamololie over het geheel. Roerbak alles nog 2 tot 3 minuten tot de noedels goed doorwarmd zijn en de saus gelijkmatig verdeeld is.
- 6.** Voeg de taugé en de lente-uitjes toe, schep nog een keer goed om en serveer onmiddellijk.

Tip

Laat de uitgelekte noedels een kwartiertje drogen op een schone keukenhanddoek voor u ze in de wok gooit. Zo worden ze mooi knapperig en kleven ze minder aan elkaar.

Lekker met

Serveer met extra sojasaus aan tafel en eventueel een kommetje heldere kippensoep als voorgerecht.

Dranktip

Een ijskoude Tsingtao of een lichte Chinese groene thee past uitstekend bij dit gerecht.