

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
300 gr spitskool
150 gr gehakt
1 ui
1 teentje knoflook
2 eieren
2 eetlepels ketjap manis

ORAK ARIK

Bevat per portie: Kcal: 354 | Eiwit: 26,0 gr | Koolhydraten: 21,7 gr | Vet: 17,5 gr | Vezels: 4,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Snij de spitskool in dunne reepjes.
• Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de ui, knoflook en gehakt een paar minuten aan.
• Voeg als het gehakt (bijna) gaar is de spitskool toe en bak deze een paar minuten mee.
• Zet het vuur laag en roer twee eetlepels ketjap door het gerecht.
• Klop de eieren los en giet deze over het gerecht. Blijf goed roeren tot het ei gestold is.

TIPS EN TRICKS

• Als je het lekker(der) vindt kun je in plaats van spitskool ook Chinese kool gebruiken.
• Officieel wordt er vaak vissaus gebruikt (in plaats van ketjap) bij de bereiding van Orak Arik. Als je dit in huis hebt (of wilt kopen) kun je dat dus ook gebruiken. Een ander goed alternatief is Worcestersaus.