

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr kipfilet
1 rode peper (of een halve)
2 teentjes knoflook
1 wortel
1 paprika
100 gr champignons
100 gr taugé
10 ml ketjap manis
10 ml vissaus
5 gr maizena
200 ml kippenbouillon (van een blokje)
optioneel: 1 blikje bamboescheuten

TJAP TJOY

Bevat per portie: Kcal: 236 | Eiwit: 27,5 gr | Koolhydraten: 14,7 gr | Vet: 7,3 gr | Vezels: 5,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij de kipfilet in dunne lapjes. Eventueel kun je de filet eerst een beetje laten bevriezen. Je kunt dan makkelijker dunne plakken snijden.
• Hak de knoflook fijn. Verwijder de zaadjes en zaadlijsten uit de peper en hak deze ook fijn.
• Verhit olie in een wok en bak de kipfilet in een paar minuten rondom goudbruin. Haal de kip uit de pan maar laat de olie erin zitten.
• Bak de knoflook en de peper een paar minuten aan in de achtergebleven olie.
• Snij ondertussen de wortel, paprika en champignons in grove stukken en voeg deze toe aan het gerecht. Als je ook bamboescheuten hebt gekocht mag je deze nu toevoegen.
• Meng de ketjap manis, vissaus, kippenbouillon en maizena door elkaar. Zodra de groenten beetgaar zijn voeg je dit mengsel toe aan het gerecht.
• Laat het gerecht even aan de kook komen zodat de saus kan binden. Mocht het te dun blijven dan kun je nog wat maizena toevoegen. Roer dit wel eerst glad met een heel klein beetje water om te voorkomen dat je klontjes krijgt.
• Roer als laatste de taugé door de tjap tjoy.

TIPS EN TRICKS

• De bamboescheuten hoeven niet perse in het gerecht maar het is wel leuk om ze eens te proberen. Bij de AH kost een blikje 99 cent. Bij andere winkels is het wellicht nog voordeliger.
• Varieer gerust met de groenten die in dit gerecht gaan. Paksoi, broccoli, rode ui, sperziebonen, peultjes… Het kan er allemaal in. Ideaal om eventuele restjes op te maken. :)
• Hou je van gember? Rasp er gerust een stukje doorheen op het eind.