

Zoet-zuurschotel met kip

Ingrediënten (voor 4 personen)

1 dubbele kipfilet
2 uien
1 rode, 1 gele, 1 oranje paprika
1 winterwortel
1 stronk broccoli
1 klein blikje ananas op lichte siroop
2 eetlepel arachideolie
2 eetlepels bloem
3 eetlepels suiker
1 eetlepel azijn
5 eetlepels tomatenketchup
Gember naar smaak
½ kipbouillon blokje
Zout, peper, zoete ketjap
Verder nodig: wok en spatel

Bereiding

Snij de ui, paprika, winterpeen in blokjes. De broccoli in roosjes en de ananas in partjes (sap bewaren). De kipfilet heb ik halfbevoren in blokjes gesneden. Roerbak de kipplokjes in 1 eetlepel arachideolie. Haal de kip uit de wok en roerbak de gember en groentes met het resterende olie gedurende 5 minuten. Voeg de ananasstukjes en kip toe. Maak een mengsel van de ketchup, ananassap en azijn. Roer dit door het gerecht samen met 2 ½ dl water, verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Voeg daarna de bloem en suiker toe. Roer dit goed door totdat de bloem de saus gaat binden. Laat dit geheel nog 10 minuten zachtjes koken. Breng het geheel op smaak met peper, zout en zoete ketjap.

Lekker met basmati rijst.

(Je kunt er nog cashewnoten overheen strooien)

(Wij houden van gare groente en koken de winterwortel en broccolistronkjes even 5 minuten voor)

Eet smakelijk!

