

Kip met honing-gembersaus en gestoofde groente

Een heerlijk geurige stoof met zachte kippendij, zoete honing en verse gember. De saus heeft precies die balans tussen hartig en zoet, met blokjes aubergine, wortel en paprika die alle smaken opnemen. Lekker met rijst of noedels – eenvoudig te maken, maar boordevol smaak.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 300 g kippendijfilet, in blokjes
- 1 kleine aubergine, in blokjes
- 1 paprika, in blokjes
- 1 winterwortel, in blokjes
- 1 ui, in blokjes
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 cm verse gember, geraspt
- 2 eetlepels ketjap manis
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel sambal oelek (of wat chilivlokken, naar smaak)
- 100 ml kippenbouillon
- ½ eetlepel maïzena (optioneel, om te binden)
- zonnebloemolie of Croma om te bakken
- zout naar smaak



Lekker bij: rijst of noedels

Bereiding

1. Bestrooi de kippendijblokjes met wat zout en paprikapoeder. Verhit wat olie of Croma in de [Demeyere sudderpan](#) en bak de kip rondom bruin. Haal ze even uit de pan.
2. In dezelfde pan: fruit de ui, knoflook en gember kort aan tot ze geuren. Voeg de wortel, aubergine en paprika toe en bak alles 5 minuten op middelhoog vuur.
3. Doe de kip terug in de pan. Voeg ketjap, honing en sambal toe. Roer goed door en schenk de kippenbouillon erbij.
4. Zet het vuur laag en laat het geheel ca 15 minuten zachtjes sudderen, tot de kip gaar is en de groenten zacht zijn. Roer af en toe door.
5. Meng de maïzena met een eetlepel koud water en roer dit door de saus als je die wat dikker wilt. Laat nog 2 minuten meekoken.
6. Serveer met warme rijst of noedels. Eventueel wat verse koriander of lente-ui eroverheen voor extra frisheid.
(recept van Marian van Heuveln)



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl

