

Chinese kool met kip



Dit lekkere recept van Chinese kool met kip zit boordevol groenten. Je hebt dit gezonde hoofdgerecht makkelijk bereid. Tip: lekker met zilvervliesrijst of aardappelen.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

600 g Chinese kool
2 eetlepels olie
200 g kipfilet in reepjes
1 ui
1 eetlepel kerriepoeder
1 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel chilipoeder

Recept

1. Pel en snipper de ui.
2. Was en snijd de kool in reepjes.
3. Verhit de olie in een wok of hapjespan. Bak de ui even mee. Voeg de kipfilet, de kerriepoeder, de gemberpoeder en de chilipoeder toe. Bak de kipfilet al omscheppend in enkele minuten gaar. Schep de Chinese kool erdoor en roerbak tot de kool nog net knapperig is. Eet smakelijk!

Tip: Lekker met zilvervliesrijst of aardappelen.

Voedingswaarden

calories : 280 calories
fat : 12.00 grams
carbohydrate : 11.00 grams
proteïn : 27.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/chinese-kool-met-kip>