

Gezonde fastfood wok met kip, groenten en currysaus

Recept door Hanne Ketelslagers



Porties

1 porties

Maak gezonde fastfood met deze snelle wok met kip, groenten en currysaus. Een voedzame en smaakvolle maaltijd die je in een mum van tijd klaar hebt!



INGREDIËNTEN

- 300 g wokgroenten of groentemengelingen (kant- en klaar, vers of diepvries)
- 100 g kippenblokjes
- 2 eetl. kant- en klare currysaus bv. Manna
- 50 g ongekookte vermicellirijst
- 1 eetl. olijfolie
- Peper en zout

WERKWIJZE

1. Bak de kip in de olijfolie en kruid met peper en zout.
2. Voeg na enkele minuten de groenten toe.
3. Gaar de ongekookte vermicellirijst gedurende 4 min in lauw water (zie verpakking voor kooktijd)
4. Voeg als laatste de currysaus en de gegaarde vermicellirijst toe.
5. Vervang de kip door scampi's, varkensreepjes, ei, tofu, kalkoenreepjes, hespenblokjes
6. Vervang de vermicellirijst door wokmie, rijst, ebly, pasta, gekookte krieltjes, couscous, â
7. Vervang de currysaus door zoetzure saus, kruidenmengeling, kokosmelk, pastasaus, sojasaus,