

# Hete kip ketjap

**Hete kip ketjap.** Deze maand mocht ik swappen met een recept van [Duizenden1dag](#). Een niet heel gebruikelijke naam voor een foodblogger maar ze doet nog meer dan alleen maar koken. Op haar site geeft ze ook een hele mooie verklaring hoe haar foodbloggersnaam tot stand is gekomen.

Terug naar de hete kip ketjap. Dit sprak me direct aan en heb eigenlijk niet zo heel veel veranderd aan het recept, m.u.v. de pittigheid omdat ik niet heel erg goed tegen heet eten kan.

[Martine](#) serveert dit gerecht met een broodje, ik heb gekozen voor de bloemkoolnasi zodat het ook nog eens een koolhydraatbeperkt gerecht is.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: ongeveer 30 minuten (+ marinadetijd)

## Ingrediënten

- 300 gram kippedijen
- 3 eetlepels ketjap manis
- 1/2 eetlepel honing
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember ong. 4 cm.
- 1/2 theelepel 5-spices kruidenpoeder
- 1 spaans pepertje
- 2 eetlepels milde olijfolie (of een andere milde olie zoals koolzaadolie)

## Bereiding hete kip ketjap

Snij de kippedijen in stukjes en marineer deze met de ketjap, honing, fijngesnipperde knoflook, fijngesnipperde gember, 5 spices poeder en een heel fijn gesneden spaans pepertje.

Laat dit minstens 30 minuten marineren (langer mag ook, ik zelf kies meestal voor zo'n 12 uur, dit maakt het vlees heerlijk zacht en intens van smaak).

Verwarm in een wok (of als je die niet hebt een hapjespan) de olijfolie en bak de gemarineerde kip kort aan.

Zet vervolgens het vuur wat lager en laat de kip gaar worden.

Maak ondertussen de **bloemkoolnasi** klaar.

Verdeel de bloemkoolnasi over 2 borden en voeg de hete kip ketjap toe.

Eet smakelijk en geniet van deze simpele koolhydraatbeperkte maaltijd.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief bloemkoolnasi)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
335	13	2,4	36	19	<0,5	1,4