

Kip wok, een snelle makkelijke maaltijd

Kip wok, een makkelijke maaltijd van kip met groenten en eventueel een schepje rijst. Simpel en snel klaar.

Tijdens deze corona periode heb ik niet altijd veel zin om uitgebreid te koken, je leeft toch heel anders, druk en tegelijkertijd niet veel te doen. Inspiratie is soms ver te zoeken, maar met een woksotel zit je eigenlijk altijd goed.

Eigenlijk had ik onderstaande ingrediënten in huis gehaald voor een ander gerecht, maar gaandeweg ben ik uitgekomen op deze eenvoudige snelle maaltijd. In de vriezer had ik nog een restje gekookte rijst en dit gebruikt als bijgerecht.

Voor 4 personen

Bereidingstijd ongeveer 20 minuten

Ingrediënten

- 500 gram kipfilet
- 250 gram champignons
- 2 stengels prei (ongeveer 250 gram)
- 3 eetlepels kipkruiden (zonder zout)
- 1/2 theelepel zout
- 2 eetlepels bakboter

Bereiding kip wok

1. Snij de kipfilet in kleine blokjes en kruid deze met de kipkruiden.
2. Snij de champignons in partjes en de prei in ringen.
3. Verwarm de bakboter in een hapjespan en roerbak de stukjes kip op hoog vuur gaar.
4. Haal deze vervolgens uit de pan en zet ze apart.
5. Roerbak in de achtergebleven boter de champignons en prei.
6. Zodra deze ook klaar zijn, kan de kip er weer bij.
7. Serveer deze snelle maaltijd met 75 gram gemengde groene salade per persoon en eventueel 2 eetlepels zilvervliesrijst indien je niet koolhydraatarm eet.

Voedingswaarde per eenpersoons portie inclusief salade

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
296	15	1,8	32	7,5	3,9	1,8

Voedingswaarde per eenpersoons portie inclusief rijst en salade

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
453	15	1,8	36	39	6,5	2,2