



KOKEN MET EEN BUDGET

Gewokte spruitjes met krokant kipgehakt en rijst

HOOFDGERECHT

🕒 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

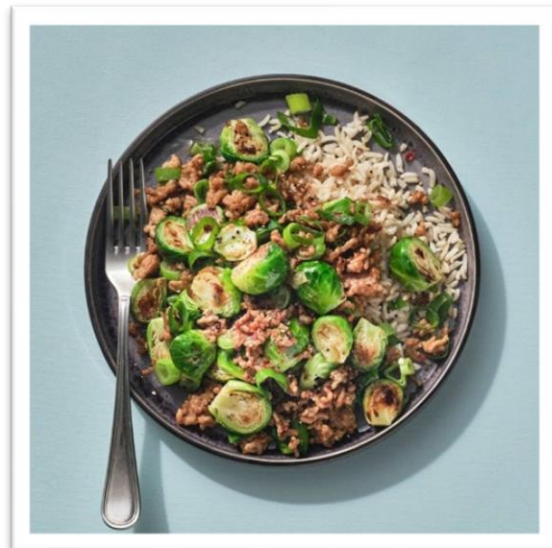
- 🛒 150 g zilvervliesrijst
- 🛒 ½ el arachideolie
- 🛒 150 g scharrelkipgehakt
- 🛒 350 g spruitjes
- 🛒 15 g biologische verse gember
- 🛒 6 bosuitjes
- 🛒 ½ biologische limoen

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak het kipgehakt 8-10 minuten op hoog vuur goudbruin en krokant.
3. Schep regelmatig om.
4. Schep met een schuimspaan uit de pan.
5. Maak ondertussen de spruitjes schoon en halveer ze.
6. Schil en rasp de gember en snijd de bosuitjes fijn.
7. Voeg de rest van de olie toe aan de wok en roerbak de spruitjes 4-5 minuten op hoog vuur.
8. Voeg de gember en bosui toe (hou een handje van het groene deel achter) en bak 2 minuten.
9. Schep de kip terug en bak nog 1 minuut mee.
10. Zet het vuur lager.
11. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil van de vrucht en pers de helft uit.
12. Snijd de rest in parten.
13. Meng het rasp en sap door de kip en spruitjes en zet het vuur uit.
14. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
15. Bestrooi met de achtergehouden bosui en serveer met de rijst en limoenparten.

TIP 1: Lekker met in ringen gesneden rode peper.

TIP 2: In plaats van kipgehakt kun je ook verkruimelde tofu gebruiken.



Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)