



Mihoen goreng met kip net als bij de Chinees

Deze mihoen goreng is een makkelijke én lekkere Aziatische maaltijd met smaakvolle kip, knapperige groenten, mihoen en een heerlijk sausje.

2 PERSONEN

30 minuten

DIT HEB JE NODIG

kip marinade

- 150 g kipfilet
- ½ el oestersaus
- 1 el sojasaus
- ¼ tl witte peper
- ¼ tl five spice poeder

overig

- 125 g mihoen
- 2 eieren
- ½ rode peper (in dunne ringen)
- 1 tl gember (vers - geraspt)
- 1 teen knoflook (uitgeperst)
- ½ ui (halve ringen)
- 1 paprika (in blokjes)
- ½ chinese kool (in blokjes)
- ½ el sojasaus
- 1 el oestersaus
- 50 g taugé
- 2 stengels lente ui

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET

1. Snij de kip in blokjes.
2. Meng alle ingrediënten voor de marinade en giet over de kip.
3. Laat de kip het liefst 1 uur, maar als het even kan een nacht marineren in de koelkast.
4. Lukt dat niet? Geen ramp, maar het is wel het lekkerste.
5. Doe de mihoen in een kom met ruim kokend water.
6. Laat 10 minuten wellen en spoel dan af met koud water.
7. Ondertussen kluts je de eieren en bak er in een koekenpan 2 omeletten van.
8. Laat afkoelen en snij er reepjes van.
9. Verhit vervolgens wat neutrale olie in een wok en fruit de gember, ui, knoflook en rode peper kort aan.
10. Voeg de paprika en kip toe en bak mee tot de kip rondom bruin is.
11. Voeg na een paar minuten de Chinese kool toe en bak mee tot het slinkt.
12. Voeg de oestersaus en sojasaus toe.
13. Doe de mihoen, lente ui en taugé erbij en bak nog even mee.
14. Serveer met de reepjes omelet.

BRON: eefkooktzo.nl

