



Tjap tjoy met kip net als bij de Chinees

En wat is tjap tjoy nou precies is? Tjap tjoy is een gerecht afkomstig uit de Chinese keuken. Het bestaat voornamelijk uit gemengde groente (je kunt dus ook prima groenten uit het recept weglaten of vervangen voor andere groenten als er iets tussen zit wat je misschien niet zo lekker vindt. De naam komt van twee Kantonees woorden, namelijk tjap, dat betekent gemengd en tjoy/tjoi, betekent groente.

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG

kip en rijst

- 🍴 225 g kipfilet
- 🍴 1 tl baking soda
- 🍴 1 tl maïzena
- 🍴 ½ tl rijstazijn
- 🍴 150 g rijst

groenten

- 🍴 ½ rode ui (halve ringen)
- 🍴 1 teen knoflook (fijngesneden)
- 🍴 5 stuks babymais
- 🍴 ½ rode paprika (in reepjes)
- 🍴 40 g peultjes
- 🍴 50 g shiitake (in plakjes)
- 🍴 1 wortel (in plakjes)
- 🍴 ½ komkommer (zaadlijsten verwijderd en in grove stukken gesneden)

saus

- 🍴 ½ blokje groentebouillon (verkruid)
- 🍴 1 el vissaus
- 🍴 1½ el ketjap
- 🍴 1 el rijstazijn
- 🍴 3 el gembersiroop
- 🍴 1 el sweet chili sauce
- 🍴 2 el sojasaus

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET

1. Snij de kipfilet in plakjes.
2. Doe in een ruime schaal en schep hier de baking soda door en laat 10 minuten marineren.
3. Spoel de kip daarna goed af met water zodat alle baking soda van de kip af is (doe je dit niet dan wordt de kip gigantisch zout).
4. Dep de kip droog met keukenpapier en doe er de maïzena en rijstazijn bij, laat 5 minuten marineren.
5. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
6. Maak de saus door alle ingrediënten voor de saus goed te mengen.
7. Verhit olie in een wok, fruit de ui en knoflook even aan.
8. Voeg de kip toe en bak bijna gaar.
9. Voeg dan alle groente, behalve de komkommer, toe en bak dit gaar.
10. Voeg de laatste twee minuten de komkommer toe.
11. Voeg de saus toe, even doorwokken en klaar!
12. Garneer eventueel met sesamzaadjes.

BRON: eefkooktzo.nl

