



Streekmolen

Eerlijke producten thuis gebracht

Tjap tjoy

Hoofdgerecht voor 2 personen, 40min

Van de Streekmolen:

- 1 Chinese kool
- 1 bakje taugé

En verder:

- 250 gram kipfilet
- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel gember poeder (djahé)
- 1 blikje bamboescsheuten
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel ketjap manis
- 30 ml kippenbouillon
- 2 theelepels maïzena

Zet een pan op het vuur met daarin 30ml kippenbouillon en de in reepjes gesneden kipfilet. Breng het geheel aan de kook. Zodra de bouillon kookt, zet het vuur dan lager en laat het 20 minuten rustig pruttelen. Roer af en toe om aanbranden te voorkomen. Zet na 20 minuten het vuur uit en laat het gerecht met het deksel op de pan rusten. Snijd de kool van de stronk en snijd van de bladeren dunne repen. Snijd eventueel ook de uitgelekte bamboescsheuten in fijnere reepjes naar wens. Pel de ui en snipper deze. Pers het teentje knoflook. Verhit in een wok de olie. Fruit hierin de gesnipperde ui tot de ui glazig ziet. Roer de knoflook en djahé er door en voeg dan de Chinese kool, taugé en bamboe toe. Laat het geheel 2 minuten bakken. Voeg dan de kippenbouillon toe met de kipfilet en laat het 2 minuten doorbakken. Voeg vervolgens de ketjap manis toe en laat het nog eens 5 minuten garen. Neem een kommetje met daarin 2 eetlepels water, meng de maïzena er door heen en roer tot er een glad geheel ontstaat. Leg de groenten aan de kant in de wok, meng het maïzenapapje door het kookvocht en roer het goed door elkaar. Meng het vocht met de groenten en laat het 2 minuten langzaam pruttelen. Het vocht zal hiermee enigszins indikken tot een saus. Serveer de tjap tjoy met witte rijst of een nasi. Smakelijk eten.

Dit recept is speciaal ontwikkeld voor Streekmolen door <http://www.totaalnatuurlijk.nl>