

Gemarineerde kip met slinkgroente en noodles

Bereidingstechniek

- marineren
- wassen
- snijden
- koken
- bakken in open pan
- fruiten
- smoren

Ingrediënten

Gemarineerde kip

- 100 gram kipfilet
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel ketjap
- ½ teentje knoflook
- ½ theelepel citroensap
- 1 theelepel bruine basterdsuiker

Slinkgroente

- 200 gram Chinese kool
- ½ ui
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel olie

Noodles

- 1 blokje wok noodles
- water
- 1 eetlepel olie

Bereidingswijze

Marineren van de kip

1. Meng de olie, ketjap, citroensap en bruine basterdsuiker tot een marinade
2. Pel en pers de knoflook en voeg toe aan de marinade
3. Leg de kip in de marinade, dek de schaal af met folie en zet deze in de koeling.

Voorbereiding Noodles

4. Breng een ruime pan met water aan de kook om de noodles in te koken

Voorbereiding spinazie

5. Pel en snijd de ui in blokjes.
6. Pel en pers de knoflook.
7. Snijd en was de Chinese kool en laat het uitlekken in een vergiet

Koken noodles, bakken van de kip en smoren van de spinazie

8. Verhit in een **koekenpan** de olie voor de kip
9. Verhit in een **kookpan** de olie voor de groentes
10. Haal de kip uit de marinade en leg de kip voorzichtig in de **koekenpan** en bak de kip gaar
11. Fruit de ui in de **kookpan** op laag vuur 2 a 3 min.
12. Voeg de knoflook toe aan de ui en laat heel even mee fruiten.
13. Voeg de Chinese kool stapsgewijs toe en laat deze smoren tot hij geslonken is
14. Voeg de noodles aan het kokende water toe, laat 2 minuten koken, giet af in een vergiet en voeg deze toe aan de pan met groentes. Even goed omspatelen
15. Serveer de kip en de groentes op een groot plat bord.