

Mihoen Chinese kool

Wat heb je nodig

150 gram kipfilet
1 Chinese kool
1 rode paprika
2 plakken mihoen
1 ui

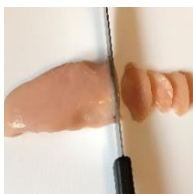
1 mespuntje zout
1 snufje peper
1 eetlepel olie
1 theelepel kerrie



Was de paprika en snijd hem door de helft.
Haal de zaden eruit en snijd de paprika in kleine stukjes.
Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.



Snijdt de Chinese kool in dunne repen.
Was de Chinese kool in een vergiet.
Laat het goed uitlekken.



Zet een pan water op de kookplaat, op de middelste stand.
Snijd de kipfilet in plakjes.
Strooi peper en zout over de plakjes kipfilet.



Doe de olie in de wok en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Bak de ui al omscheppend 2 minuten.



Doe de kipfilet bij de ui en bak dit al omscheppend 2 minuten.
Zet de kookplaat op de laagste stand.
Doe de paprika in de wok en bak al omscheppend 2 minuten.



Doe de Chinese kool ook in de wok en schep het door elkaar.
Doe de kerrie erbij en roer het door.
Laat 5 minuten zachtjes bakken, af en toe omscheppen.



Doe de mihoen in de pan met kokend water.
Haal de mihoen met 2 vorken uit elkaar.
Laat ze 2 minuten koken en giet ze af in een vergiet.
Doe de mihoen in de wok en meng alles door elkaar.