Wokschotel kip en courgette

Wat heb je nodig

150 gram kipfilet
1 courgette
1 paprika
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel gembersiroop
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 snufje zwarte peper

Snijd de paprika door de helft en haal de zaden eruit.
Was de paprika en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd de paprika in repen.
Snijd de repen in kleine stukjes.

Was de courgette en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in plakken.
Snijd de plakken in kleine stukjes.

Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.
Pel het knoflookteentje.
Snijd de uiteinden eraf.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Leg de blokjes kipfilet op een bord.
Schep de paprikapoeder en kerriepoeder over de kip.
Strooi de peper erover en meng het door elkaar.

Doe de olie in de wok en zet hem op de kookplaat.
Verwarm de olie op de middelste stand.
Doe de kipfilet in de wok.
Bak de kipfilet al omscheppend 2 minuten.

Doe de ui en de paprika bij de kipfilet.
Pers de knoflook er bovenuit.
Doe de courgette ook in de wok en schep het door elkaar.
Zet de kookplaat op de laagste stand.

Bak het ongeveer 10 minuten, regelmatig omscheppen.
Doe de gembersiroop en de ketjap erbij.
Roer het door elkaar en bak het nog 2 minuten.
Lekker met rijst of noedels.