

Kip met Edamame bonen

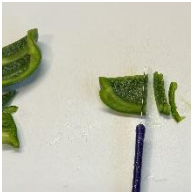
Wat heb je nodig

225 gram Edamame bonen (diepvries)
200 gram kipfilet
125 gram taugé
250 gram champignons
1 groene paprika
2 lente-uitjes
100 ml water

1 rode peper
1½ eetlepel ketjap
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel honing
2 eetlepels olie
2 snufjes peper



Zet de pan met het water op de kookplaat, op de hoogste stand.
Doe de bonen in de pan als het water kookt.
Als het water weer kookt, de bonen 3 minuten laten koken.
Giet de bonen af in een vergiet en spoel ze af met koud water.



Was de paprika, snijd hem door de helft en haal de zaden eruit.
Snijd de paprika in smalle reepjes.
Was de rode peper en snijd hem in de lengte doormidden.
Haal de zaden eruit en snijd de peper in kleine stukjes.



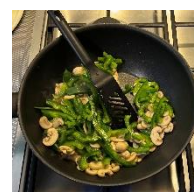
Doe de taugé in een zeef, was ze onder koude kraan.
Laat de taugé goed uitlekken.,
Was de lente-uitjes en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de lente-uitjes in ringen.



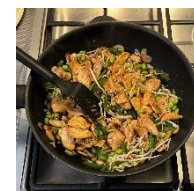
Maak de champignons schoon en haal de steeltjes eruit.
Snijd de champignons in plakjes.
Snij de kipfilet in dunne reepjes.



Doe de ketjap, de sojasaus en de honing in een schaaltje en meng het.
Doe 1 eetlepel olie in de koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de kip in de pan en bak al omscheppend 2 minuten.
Doe de saus erbij en bak het al roerend nog 2 minuten.



Doe 1 eetlepel olie in de wok en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de paprikareepjes en de champignons erbij.
Bak al omscheppend 10 minuten.



Doe de taugé, de bonen en de rode peper erbij.
Bak al omscheppend 5 minuten.
Doe de gebakken kipreepjes erbij en warm het nog even mee.
Strooi er op het laatst de lente-uitjes erover.