

Roerbak kip broccoli

Wat heb je nodig

200 gram kipfilet
200 gram broccoli
250 gram champignons
1 rode ui
1 rode peper
100 ml water

2 teentjes knoflook
2 eetlepels sojasaus (Kikkoman)
2 eetlepels olie
1 snufje zout
1 snufje peper



Verdeel de broccoli in roosjes en was ze in een vergiet.
Doe de broccoli, het water en het zout in een pan.
Zet de pan op de kookplaat, op de middelste stand.
Breng het aan de kook en laat het 5 minuten koken.



Zet de kookplaat uit en giet de broccoli af in een zeef.
Laat de broccoli goed uitlekken.
Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.



Pel de teentjes knoflook en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de rode peper in de lengte doormidden en haal de zaden eruit.
Was de rode peper en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd de rode peper in heel kleine stukjes.



Maak de champignons schoon.
Haal de steeltjes van de champignons af.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Snijd de kipfilet in stukjes..



Doe 1 eetlepel olie in een koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de champignons in de pan en bak ze al omscheppend 10 minuten.
Doe de champignons op een bord en zet de kookplaat uit.



Doe 1 eetlepel olie in de wok en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de ui in de wok en bak al omscheppend 2 minuten.
Doe de rode peper erbij, pers de knoflook erbij en bak 1 minuut.



Doe de kip, de peper en de sojasaus erbij.
Bak al omscheppend 5 minuten.
Doe de champignons en de broccoli erbij.
Bak dit al omscheppend nog 5 minuten.