

Kip spitskool tomaat

Wat heb je nodig

175 gram kipfilet
½ spitskool
250 gram champignons
2 vleestomaten
2 teentjes knoflook
1 kleine rode ui

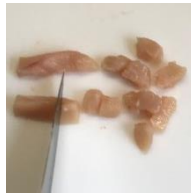
1 eetlepel ketjap manis
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel olie
2 snufjes zout
2 snufjes peper



Spoel de halve kool af onder de kraan.
Snijd de harde stronk eruit.
Snijd de kool in dunne reepjes.
Pel de knoflook en snijd ze in kleine stukjes.



Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.
Snijd de tomaten in stukjes.
Pel de ui en snijd hem doormidden.
Snijd beide helften in dunne plakjes.



Maak de champignons schoon.
Haal de steeltjes eruit.
Snijd de champignons in plakjes.
Snijd de kipfilet in blokjes.



Doe de olie in de wok en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Bak de kipfilet, al omscheppend, 4 minuten.
Schep de kipfilet op een bord.



Doe de kool in de wok.
Bak al omscheppend 4 minuten.
Schep de kool op een bord.



Doe de ui, knoflook en de champignons in de wok.
Bak het al omscheppend 3 minuten.
Doe de stukjes tomaat ook in de wok.
Bak het al omscheppend 2 minuten.



Doe de kip en de spitskool weer in de wok.
Doe de ketjap en de sojasaus erbij.
Roer alles goed door elkaar en warm het nog 2 minuten.
Eet hier gekookte rijst bij.