

Snelle Teriyaki

Wat heb je nodig

400 gram broccoli
175 gram kipfilet
125 gram champignons
100 ml water
1 snufje peper
1 snufje zout
1 eetlepel olie

voor de saus:
30 ml sojasaus(Go-Tan)
1½ eetlepel honing
1 cm gember
1 teentje knoflook
1 theelepel olie
1 theelepel maïzena



Verdeel de broccoli in roosjes en was ze.

Doe de broccoli in een pan met het water en zet hem op de kookplaat.

Breng de broccoli aan de kook, op de middelste stand.

Laat het 10 minuten koken, op de laagste stand.



Snijd de uiteinden van het knoflookteentje af.

Pel het knoflookteentje.

Schil de gember.

Rasp de gember op de fijne rasp.

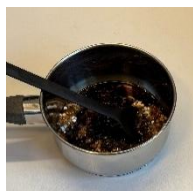


Maak de champignons schoon en haal de steeltjes eraf.

Snijd de champignons in dunne plakjes.

Snijd de kipfilet in kleine stukjes.

Strooi de peper en het zout erop.



Doe de sojasaus en de honing in een pan of kom.

Doe de olie, de gember en de maïzena erbij.

Pers het teentje knoflook er boven uit.

Roer alles goed door elkaar tot een gladde saus.



Doe de eetlepel olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.

Laat de olie warm worden op de middelste stand.

Doe de kipfilet in de hapjespan, bak ze omscheppend 1 minuut.

Doe de champignons erbij en bak nog 8 minuten.

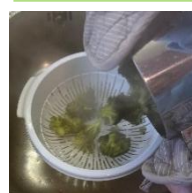


Doe de saus in de hapjespan.

Roer alles door elkaar.

Zet de kookplaat op de laagste stand.

Verwarm alles nog 2 minuten.



Giet de broccoli af in een vergiet.

Doe de broccoli ook in de hapjespan.

Roer het door elkaar.

Geef hier gekookte rijst bij.