

Snelle Wok voor 2 personen

Ingrediënten

- 2 zakken voorgesneden oosterse groenten (zonder wortel)
- 1 eetlepel arachideolie
- bakspray
- Blokjes kipfilet ca. 200 gr
- 100gr volkoren noedels
- Verse gember
- 1 teentje knoflook
- Kikkoman
- Eventueel gemberpoeder, gemalen koriander



Bereidingswijze

- Snijd de gember fijn.
- Kook de noedels volgens de verpakking.
- Bak de kipfilet in de bakspray mooi goud bruin.
- Verhit ondertussen de wok.
- Als de wok heet is, voeg je de olie toe. Als de olie heet is, doe je de groenten, gember en wat later de knoflook in de wok. Op hoog vuur wokken
- Doe de noedels, groenten en vlees op je bord en breng het op smaak met wat kikkoman of nog wat kruiden.
- Eet smakelijk