

KIPCASHEWOKSCHOTEL

4 personen | bereiding: 20 minuten

KOKEN MET SELSIUZ

Wokschotel

125 g sperzieboontjes	3 el hoisinsaus
125 g paddenstoelenmix	1 el sesamzaad
2 struikjes paksoi	zout en versgemalen
2 rode uien	zwarte peper
4 kippendijen zonder bot	80 g geroosterde
arachideolie	cashewnoten



Met de Selsiuz kokendwaterkraan kan je nóg sneller koken

Maak de boontjes schoon en snij ze in stukjes van circa 3 centimeter. Hou ze kort onder de kokendwaterkraan en laat ze uitdampen. Halveer de grote paddenstoelen. Halveer en was de struikjes paksoi en snij ze in repen. Pel de rode uien en snij deze in ringen. Snij de kip in stukjes. Verhit een scheut olie in de wok en bak de kip in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Schep de kip uit de wok.

Verhit opnieuw een scheutje olie in de wok. Wok de paddenstoelenmix op hoog vuur in circa 2 minuten goudbruin. Voeg de paksoi en de uien toe en bak deze mee in circa 4 minuten. Voeg de kip toe en wok deze kort mee.

Meng de hoisinsaus en het sesamzaad door de wokschotel en breng op smaak met zout en

peper. Wel de rijstmie in kokend water uit de kokend waterkraan. Bestrooi de wokschotel met de cashewnoten en serveer met de rijstmie.

Eén van de populairste gerechten uit de wok is kipcashew. Dit gerecht is daarom echt een feestje!

**De recepten komen uit het kookboek
WOKKING LEKKER van Danny Jansen!**

selsiuz

Kokendwaterkranen van Selsiuz zijn er in verschillende mooie stijlen. Ontdek die van jou op selsiuz.com

SUPERSNELLE KIP TERIYAKI WOKSCHOTEL

4 personen | bereiding: 15 minuten

KOKEN MET SELSIUZ

Teriyakisaus

100 ml sake
100 ml mirin
100 ml sojasaus
4 el poedersuiker
1 el aardappelzetmeel

Wokschotel

1 el sesamzaad
200 g broccoli
150 g peultjes
1 lente-ui
1 rode paprika
5 kippendijen zonder vel en bot
zonnebloemolie



Met de Selsiuz kokendwaterkraan kan je nóg sneller koken

Bereiding teriyakisaus

Meng de sake met de mirin, de sojasaus en de poedersuiker in een pannetje, en laat deze circa 2 minuten inkoken. Meng het aardappelzetmeel met wat water tot een papje en voeg het al roerend beetje bij beetje toe aan de kokende saus, totdat deze de dikte heeft van yoghurt.

Bereiding wokschotel

Rooster het sesamzaad goudbruin in een droge koekenpan. Snij de broccoli in roosjes en maak de peultjes schoon. Hou ze kort onder de kokend waterkraan en laat ze uitdampen. Snijd de lente-ui in schuine stukjes. Halveer de paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snij de paprika in repen. Snij de kip in stukjes. Verhit een scheut zonnebloemolie in een wok. Wok de kip in 3 minuten rondom goudbruin.

Schep deze uit de wok. Wok vervolgens de broccoli, peultjes, lente-ui en paprika voor circa 2 minuten. Voeg de gebakken kip toe, wok deze kort mee en meng de teriyakisaus erdoor. Bestrooi de wokschotel met het geroosterde sesamzaad.

Deze wokschotel is snel klaar én erg licht. De sake en de mirin geven een typisch Japanse smaak met een licht zoetje. Zo zie je maar dat verantwoord, snel en lekker heel goed hand in hand kunnen gaan.

De recepten komen uit het kookboek
WOKKING LEKKER van Danny Jansen!

selsiuz

Kokendwaterkranen van Selsiuz zijn er in verschillende mooie stijlen. Ontdek die van jou op selsiuz.com