



RECEPT

SUGARSNAPS

KIP MET SUGARSNAPS & MIE

NODIG:

- 400 GRAM BIO KIP
- 500 GRAM SUGARSNAPS
- KNOFLOOK 1 OF 2 TENEN NAAR SMAAK
- ZONNEBLOEMOLIE
- 5 MIE NESTJES
- TWEE UIEN
- SESAMZAADJES
- ZOUT & PEPER
- KETJAP, DRIE EETLEPELS (MAG MEER NAAR SMAAK)
- SAMBAL, THEELEPEL OF MEER NAAR SMAAK
- CHILIPEPER IN REEPJES
- DRIE KNOFLOOKTENEN GERASPT

SIMPEL RECEPT VOOR DOORDEWEEK, SNEL KLAAR EN GEZOND EN LEKKER PITTIG!

MARINEER DE KIP; WAS DE KIP EERST, DEP DROOG EN DOE IN EEN KOM MET DE KETJAP, SAMBAL EN DE CHILI IN SMALLE REEPJES. HOUD JE VAN PITTIG LAAT DAN DE ZAADJES IN DE PEPER, ANDERS HAAL ZE ERUIT. DOE DE GERASPT KNOFLOOK ERDOOR EN SCHEP OM, ZET IN DE KOELKAST. LIEFT EEN UUR VOOR JE START MET KOKEN.

KOOK DE MIENESTJES VOLGENS AANWIJZINGEN OP DE VERPAKKING, VOEG DE LAATSTE 5 MINUTEN DE SUGARSNAPS TOE, GIET AF EN SCHEP OM MET WAT ZONNEBLOEMOLIE IN EEN KOM.

BAK ONDERTUSSEN DE UITJES AAN, VOEG DE KIP TOE. BAK OP MIDDELHOOG VUUR, NIET TE HARD WANT DAN VERBRAND DE KETJAP.



MENG ALLES DOOR ELKAAR, GARNEER MET WAT
SESAMZAADJES. LEKKER OM DEZE KORT IN EEN DROGE
PAN TE ROOSTEREN.
EN SERVEER, EVENTUEEL MET WAT GESNEDEN BOSUI
ALS GARNERING.
HET IS EEN LAUWWARME MIE SALADE, JE KUNT DEZE
OOK ALS LUNCH SERVEREN DE VOLGENDE DAG ALS JE
WAT OVERHOUDT.