



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

PITTIGE PINDAKAASKIP (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 400 gram kipfilet
- 600 gram sperziebonen
- 3 eetl. pindakaas light (blauwe pot Calvé)
- 2 theel. sambal oelek
- 1 eetl ketjap manis
- 2 dl. water
- 3 eetl. olijfolie
- zout en peper naar smaak

Werkwijze:

Kook de schoongemaakte sperziebonen in 15 minuten beetgaar. Snijd de kipfilet klein en bestrooi met peper en zout. Verhit in de wok de olijfolie en bak hierin de kip rondom. Voeg de pindakaas, sambal, ketjap en water toe en laat dit geheel ongeveer 10 minuten zachtjes sudderen. Schep de boontjes erbij en laat nogmaals 10 minuten stoven.

Erg lekker met rijst en atjar.

Eet smakelijk.