KIKKOMAN

Roerbakgerecht met kip en broccoli

totale tijd **22 min.** **10 min.** voorbereidingstijd **12 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.465 kJ / 350 kcal

Vetten: **18 g** Eiwitten: **31 g**
Koolhydraten: **12 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

30 ml	plantaardige olie
300 g	kipfilet, in reepjes gesneden
2	teentjes knoflook, fijngehakt
150 g	broccoliroosjes
80 ml	water
100 g	rode paprika, in reepjes gesneden
30 ml	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari Glutenvrije Sojasaus
30 ml	citroensap
30 g	koude boter
Garnering:	
20 g	geroosterde amandelschilfers

VOORBEREIDING

Stap 1

15 ml plantaardige olie - **300 g** kipfilet, in reepjes gesneden
Verhit een wok, voeg de olie toe en roerbak de kip 3-4 minuten tot hij goudbruin is. Haal uit de pan en zet apart.

Stap 2

15 ml plantaardige olie - **2** teentjes knoflook, fijngehakt - **150 g** broccoliroosjes - **80 ml** water - **100 g** rode paprika, in reepjes gesneden
Voeg de olie toe aan dezelfde wok, fruit de knoflook en broccoli 1-2 minuten. Voeg het water toe en laat het op middelhoog vuur verdampen tot de broccoli zacht is. Voeg de paprika toe en bak nog 2-3 minuten.

Stap 3

30 ml Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari Glutenvrije Sojasaus - **30 ml** citroensap - **30 g** koude boter - **20 g** geroosterde amandelschilfers
Doe de kip terug in de wok, voeg de Kikkoman Glutenvrije Sojasaus en het citroensap toe. Roer goed door en verwarm 1-2 minuten. Haal van het vuur, voeg de koude boter toe en roer tot deze gesmolten is en de saus emulgeert. Bestrooi met de geroosterde amandelschilfers.