

Makkelijke Chow Mein / Easy Chow Mein



Boodschappen lijstje

150 gram medium eiernoedels
scheutje geroosterde sesamolie
300 gram kipfilet reepjes
2 eetlepels lichte sojasaus
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 theelepel chilisaus (optioneel)

1 eetlepel maizena
1 eetlepel arachideolie
1 rode paprika, in dunne reepjes
150 gram taugé
1 lente-ui, in dunne reepjes
vers gemalen zwarte peper

Zo maak je de makkelijke Chow Mein

De voorbereiding

Breng een pan water aan de kook, draai het vuur uit en leg de noedels 4 minuten in de pan. Giet de noedels af, spoel ze onder koud stromend water en laat ze weer uitlekken. Sprengel met een scheutje olie en schep het door om te voorkomen dat de noedels gaan plakken. Dek het vergiet af en zet de noedels opzij.

Doe de kipreepjes in een kom en breng ze op smaak met de lichte sojasaus. Voeg er het vijfkruidenpoeder en eventueel de chilisaus aan toe. Meng goed alles goed en zet de kip dan - afgedekt met huishoudfolie - in de ijskast.

Was en snij intussen de groenten en je bent klaar om te gaan roerbakken

Makkelijke Chow Mein / Easy Chow Mein

Bestrooi de kipreepjes licht met de maizena.

Verhit een wok tot hij rookt, voeg de arachideolie toe en leg de kip erin.

Roerbak de kip minstens 3 - 4 minuten, of tot de kip bruin en goed gaar is.

Voeg de paprikareepjes toe en roerbak ze 1 minuut, voeg dan de taugé en lente-ui toe.

Roerbak de groenten nog 30 seconden, voeg dan de gekookte noedels toe.

Roer alles door elkaar tot het goed gemengd is en breng op smaak met de sojasaus.

Voeg een scheutje sesamolie en de versgemalen zwarte peper toe en roer door.

Schep de Chow Mein in kommen en serveer het direct.

Makkelijke Chow Mein / Easy Chow Mein



Shopping list

150g medium egg noodles	1 tablespoon cornstarch
splash of toasted sesame oil	1 tablespoon peanut oil
300g chicken fillet strips	1 red bell pepper, thinly sliced
2 tablespoons light soy sauce	150g bean sprouts
1 teaspoon five spice powder	1 spring onion, thinly sliced
1 teaspoon chili sauce (optional)	freshly ground black pepper

How to make easy Chow Mein

The preparations

Bring a pan of water to the boil, turn off the heat and put in the noodles for 4 minutes. Then drain the noodles, rinse under cold running water and drain again. Drizzle with a dash of sesame oil and toss through to prevent the noodles from sticking. Cover the colander and set the noodles aside.

Put the chicken strips into a bowl and season with a dash of light soy sauce. Add the five-spice powder and chili sauce, if using any and mix it in well. Then cover the chicken with cling film and store it in the refrigerator.

Meanwhile wash and cut the vegetables and you are ready to stir fry

Makkelijke Chow Mein / Easy Chow Mein

Lightly dust the chicken strips with the cornflour.

Heat a wok until smoking and add the groundnut oil, then add the chicken.

Stir fry for 3-4 minutes, or until the chicken is brown and cooked through.

Add the pepper and stir fry for 1 minute, then add the bean sprouts and spring onion

Stir fry the vegetables for 30 seconds then add the cooked noodles and stir in until combined.

Season the Chow Mein with the soy sauce, a dash of sesame oil and freshly ground black pepper.

Pile the Chow Mein in serving bowls and serve it immediately.