



Moo shu-kip met hoisinsaus

met omeletreepjes en rodekoolsalade



ca. 25min



2 personen

Moo shu is een Chinees gerecht dat traditioneel met varkensvlees en roerei wordt gemaakt. Wij doen het vandaag iets anders en serveren moo shu-stijl kip met hoisinsaus, gebakken prei en rodekoolsalade. Je gooit alles op warme wraps en serveert je taco's met lekker veel vers limoensap.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 limoen
- 200g rodekoolreepjes
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 prei
- 1 bosui
- 2 eieren ³
- 1 kipfilet
- 1x wraps ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 713kcal, vet 26.7g, koolhydraten 67.3g, eiwit 46.0g



1. Hoisinsaus maken

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp **beide** fijn. Meng de **helft van de gember** en de **helft van de knoflook** met de **hoisinsaus**, **sojasaus**, 50ml water en een snuf peper.



2. Salade maken

Rasp de **limoenschil** fijn, snijd **1 limoenhelft** in parten en pers de **andere helft** uit. Bestrooi de **rodekoolreepjes** met een flinke snuf zout en kneed ze ca. 2min stevig, tot de **kool** wat zachter is. Voeg dan de **limoenrasp**, de **rest van de gember**, de **rest van de knoflook** en de **sesamololie** toe en meng goed.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **prei** en de **bosui** in runne ringen. Klop de **eieren** los met een snuf zout en peper.



4. Omelet maken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **eieren** toe en bak de **omelet** ca. 1min. Vouw **1 helft** over de **andere** en bak nog ca. 30sec. Vouw de **omelet** nog een keer dicht, zodat je een lange rol krijgt en neem uit de pan. Snijd de **omelet** in dunne reepjes.



5. Kip en prei bakken

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in reepjes en wrijf ze in met een snuf peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Braad de **kip** in ca. 1min stevig aan en voeg de **prei** toe. Roerbak ca. 2min, voeg de **hoisinsaus** toe en laat het geheel nog 3-4min zachtjes koken.



6. Wraps opwarmen

Verhit een 2e koekenpan en verwarm **4 wraps** om de beurt in ca. 15sec per kant. Vul de **wraps** met de **kip**, **prei**, **omelet** en **kool** en bestrooi met de **bosui**. Bedruppel de **taco's** met wat **limoensap** en geef de **limoenpartjes** en de **rest van de kool** erbij.