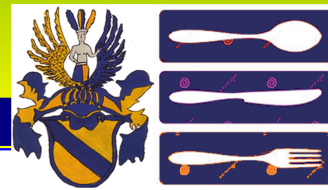


Ingrediënten

200	g	garnalen
500	g	mie
200	g	kippedijen
4	teen	knoflook
2	st	uien
3	cm	gember (duimdik)
2	st	chillys rood
2	st	wortelen groot
300	g	kool wit
2	st	paprika rood
1	Bd.	lenteuien
300	g	taugé
2	EL	sambal Oelek
2	EL	sojasaus
6	EL	ketjap Manis
4	EL	koolzaadolie

MeP

- Was de garnalen en ontdarm ze indien nodig
- Kook de noedels voor volgens de instructies op de verpakking
- Maak de teentjes knoflook schoon en hak ze fijn
- Uien schoonmaken en in blokjes snijden
- Schil de gember en hak fijn of rasp
- Was (ontpit) de pepers en hak ze fijn
- Was de wortels, schil en snijd in dunne reepjes (julienne) van 5 cm lang.



- Verwijder indien nodig de witte kool van de steel, was, giet af en snijd in fijne reepjes.
- Halveer de paprika's, verwijder het klokhuis en de onderkant van de steel, was ze en snijd ze ook in dunne reepjes van 5 cm lang.
- Was en snipper de lente-uitjes in fijne rondjes.
- Doe de mung tangé in een zeef, spoel af en laat uitlekken.
- Neem een kom
 - voeg even sambal oelek toe
 - voeg Ketjap Manis toe
 - voeg sojasaus toe
 - Meng het goed door
- Haal de kippeham en snijd in fijne blokjes.

Bereidingswijze

1. Bak de kipfilet kort in een pan en haal hem er weer uit.
2. Verhit de resterende olie (1 el) in de pan.
3. Fruit de in blokjes gesneden ui, knoflook, chili en gember op middelhoog vuur ongeveer 2-3 minuten.
4. Voeg de wortelen, witte kool, paprika en garnalen toe en roerbak 5-6 minuten tot de groenten gaar maar nog al dente zijn.
5. Meng vervolgens de blokjes kipfilet en
6. Blus alles af met het sojasausmengsel.
7. Spatel de mungbonen en lente-uitjes erdoor
8. Spatel de mie erdoor en roerbak nogmaals kort.