



Simpele geroerbakte kippendijfilet

Beschrijving

Vandaag voor keer twee recepten tegelijk! Bij de [gewokte asperges in honing en gembersiroop](#) werd als advies aangegeven om dit met kipfilet en rijst te eten. Lezers van mijn blog zullen inmiddels weten dat ik geen groot fan van kipfilet ben en dit eigenlijk altijd vervang door kippendijfilet. Dit vlees wordt namelijk nooit droog en heeft meer smaak van de filet. Wij kopen altijd 2 kilo tegelijk op de markt bij Van de Bor en vriezen dit in porties in. We waren deze keer ietwat laat met het vlees uit de vriezer halen, dus heeft Roel het bevroren in plakken gesneden. Het resultaat was snel ontdooide kippendijfilet in stukjes, klaar om te roerbakken. Ik heb de kippendijfilet een Oosters accent gegeven door sambal manis toe te voegen. Wat fijngeknipte koriander erover en smullen maar!

Aantal personen

4

Ingrediënten

- 500 gram kippendijfilet
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 grote (witte) ui
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
- 2 eetlepels sambal manis
- koriander

Keukenmateriaal

- koksmes
- snijplank
- wok

Bereidingstijd

10 minuten

Bereiden

Snijd de kippendijfilet in stukjes. Bestrooi met zout en peper. Pel de ui en snijd deze doormidden. Snijd in ringen. Hak de koriander fijn. Verhit de olie in de wok en roerbak de kippendijfilet goudbruin en gaar. Voeg de halve uienringen en de sambal manis toe en wok tot de ui gaar is. Strooi de koriander erover en serveer.

Datum

18/02/2025