

## Roergebakken kip met amandelen

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

### *Ingrediënten:*

2 eetlepels sherry  
2 eetlepels sojasaus  
½ theelepel suiker  
1 eetlepel witte wijnazijn  
1 theelepel fijngesneden gemberwortel  
1 theelepel fijngesneden knoflook  
4 eetlepels water  
300 gram kipfilet, in reepjes  
2 eetlepels olie  
100 gram wortel, in reepjes  
100 gram prei, in reepjes  
100 gram taugé  
50 gram gepelde amandelen  
1 theelepel maïzena

### *Bereiding:*

1. Meng de sherry, de sojasaus, de suiker, de azijn, de gember, de knoflook en het water.
2. Marineer hierin de kip gedurende 15 minuten.
3. Rooster de amandelen in een droge koekenpan lichtbruin.
4. Laat de kipreepjes uitlekken, vang de marinade op en dep de kip droog.
5. Verhit in de wok de olie en roerbak de kip +/- 5 minuten.
6. Neem de kip met een schuimspaan uit de wok.
7. Roerbak de wortel, de prei en de taugé in het achtergebleven vet +/- 2 minuten.
8. Doe de kip en de amandelen in de wok.
9. Roer de maïzena los met de marinade en breng dit samen met 1 deciliter water in de wok aan de kook.
10. Verwarm alles nog 2 minuten.

### *Serveertip:*

Lekker met gekookte witte rijst en rauwkostsalade

### *Voedingswaarde per portie:*

300 kcal  
28 gram eiwit  
15 gram vet  
10 gram koolhydraten