



Erika Van den Hauwe
Thermomix Advisor
Kortrijksesteenweg 371 bus 1
9000 Gent
<http://erikaskitchen.business.site>

Gezondheidscoaching
0473/85.35.73
9000 Gent
www.healthandattitude.org
erika@healthandattitude.org

Erika's Kitchen

Boa kip en cashew met hete saus



Ingrediënten

- 50 gr cashew bakken
- 2 tenen look
- 20 gr olijfolie
- 10 gram gember
- 50 gram uien
- 50 gram ademambonen
- 1 rode paprika (in kleine stukjes gesneden)
- 250 gram kip (in kleine stukjes gesneden)
- 50 gram wortel (in kleine stukjes gesneden)
- 10 gram bonensaus
- 1 soeplepel palmsuiker
- 2 el sojasaus
- 1 el rijstazijn
- 50 gram shitake (in kleine stukjes gesneden)
- Koriander om af te werken

Bereiding

- Cashew bakken
- Doe olie in tm
- Voeg uigen, gember en look toe (4 sec/stand 5)
- Bakken (3 min/stand 1/120 graden)
- Kip, shitake, paprika en edemamebonen toevoegen
- 10 gram bonensaus, palmsuiker, 2 el sojasaus en 1 el rijstazijn
- Doe de beker toe (10 min/stand 1/120 graden)

- Voeg de geroosterde cashews toe (30 sec/stand 1)