

Ingrediënten en Recept (2 personen)

1 kippenworst (die van Lidl zijn 250g) in stukjes knippen en aanbakken in wat olijfolie

Als ze wat aangebakken zijn toevoegen:

Turkse vleeskruiden

Puntje citroengras

1kl gemberpasta

1kl lookpasta

Scheut sojasaus

1kl honing

Verder aanbakken tot sojasaus opgenomen is

Ondertussen 2 aardappelen in microgolf – 5/6 minuten

Ondertussen diepvrieserwtjes en boontjes + 1 versnipperde ui in water + 0.5 kippenbouillonblokje aanstoven. Water toevoegen indien nodig. Kruiden met gedroogde look.

Dagelijkse slaportie:

Ijsbergsla, geraspte wortel, witloof, artisjok

Bron

Martine Lycke

16/09/2014

Fotos

