

## Chow Mein / Chow Mein



### De boodschappen

- stukje verse gember
- 2 teentjes knoflook
- 3 eetlepels tomatenketchup
- 2 eetlepels oestersaus
- 2 eetlepels lichte soya saus
- 3 eetlepels water
- 4 kippendij filet (500 gram)
- 1 rode peper (of puntpaprika)
- stronk pak soi en 1 bosje lente ui
- 200 gram tauge
- 250 gram ei-noodles
- 2 eetlepels zonnebloemolie

**Snel klaar en erg lekker is Chow Mein met onder andere kip en pak soi. De kinderen vinden het ook erg lekker. Dus eten we noodles vandaag!**

## Chow Mein / Chow Mein

### **Begin met de saus maken**

Schil een stukje gember dun, rasp een theelepel en knijp de knoflook erbij.

Doe de ketchup, oestersaus, soya saus en het water erbij en roer alles door elkaar.

Zet de saus opzij tot later.

### **Bereid de groenten voor**

Snij de rode peper, lenteui en de pak soi in reepjes. Was alles, inclusief de taugé.

### **Kook de noodles**

Breng in een ruime pan water aan de kook en voeg de noodles toe als het water kookt.

Draai het gas uit, zet de kookwekker op 4 minuten.

Als de kookwekker gaat de noodles afgieten in een vergiet.

### **De voorbereidingen zijn klaar, we gaan wokken!**

Snij de kip klein en wok de stukken in de olijfolie lichtbruin.

Wok de peper, paksoi en de lenteui mee.

Doe dan de saus erbij en roer het door tot de saus gaat bubbelen.

Wok dan de noodles en taugé in gedeelten mee.

Als alles goed gemengd is is de Chow Mein klaar.

### **Eten we met stokjes of met lepel en vork? Aan jou de keus!**

## Chow Mein / Chow Mein



### Shopping list

- 1 teaspoon fresh root ginger, grated
- 2 cloves garlic
- 3 tablespoons tomato ketchup
- 2 tablespoons oyster sauce
- 2 tablespoons light soy sauce
- 3 tablespoons water
- 4 chicken thigh fillet (500 grams)
- 1 red pepper (or bell pepper)
- 250g bok choy and 1 bunch of spring onions
- 200g bean sprouts
- 250g of egg noodles
- 2 tbsp sunflower oil

**This delicious chow mein is quickly made and includes chicken and bok choy. The children also find it delicious. So we eat noodles today!**

## Chow Mein / Chow Mein

### **Start with the sauce**

Peel a piece of ginger thinly, grate a teaspoon of it in a bowl and squeeze the garlic with it. Add the ketchup, oyster sauce, soy sauce and water and stir everything together. Put the sauce aside until later.

### **Prepare the vegetables for**

Cut the red pepper, spring onions and bok choy into strips. Wash everything, including the bean sprouts.

### **Cook the noodles**

Bring a large pan of water to boil and add the noodles to the boiling water. Turn the gas off, set the timer to 4 minutes. When the timer goes drain the noodles in a colander.

### **The preparations are ready, let's wok!**

Cut the chicken into pieces and wok the pieces wok in the olive oil until light brown. Wok the peppers, bok choy and spring onions a few minutes with the chicken. Then add the sauce and stir until it starts to bubble. Finally wok the noodles and bean sprouts in portions with it. When everything is well mixed the Chow Mein is ready.

**Do we use chopsticks or fork and spoon to eat? It's your choice!**