

## Recept

---

### Oosterse witlof uit de wok

#### Benodigheden

- ✓ 4 struikjes witlof
- ✓ 1 eetl. Zonnebloem- of olijfolie
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 1 rode peper
- ✓ 250g in blokjes gesneden kipfilet
- ✓ 1 eetl. sesamolie
- ✓ 1 eetl. honing
- ✓ 1 eetl. zoete sojasaus
- ✓ 1 eetl. limoensap
- ✓ zout & versgemalen peper
- ✓ 1 eetl. geroosterde sesamzaadjes



#### Bereiding

Maak het witlof schoon en snijd elk struikje in de lengte in zessen. Verhit 1 eetlepel (zonnebloem)olie in een wok en pers de knoflook hierboven uit. Voeg de rode peper en kipfilet toe en roerbak de kip in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Voeg het witlof toe en roerbak deze 1 minuut op hoog vuur mee. Voeg de sesamolie, honing, sojasaus en limoensap aan het witlof toe en roerbak het witlof nog 2-3 minuten. Breng de witlofschotel op smaak met zout en peper. Garneer het gerecht met sesamzaad. Lekker met (pandan)rijst.

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 37

**EET SMAKELIJK!**

