

KOKEN volgens LOT

LOTs MIE MET GEWOKTE GROENTEN, KIP EN GARNALEN

Ik zal proberen om zo goed mogelijk het recept uit te leggen. Hoeveelheden voor ongeveer 8 personen.



Als deegwaren gebruik ik eiernoedels (wordt ook mie genoemd) van Suzi-Wan, 2 pakjes (van 250 gram) voor 8 personen.

Als vlees gebruik ik kipfilet (ongeveer 500 gram) die ik in blokjes gesneden heb. Die blokjes kipfilet marineer ik met ketjap (een zoete soja-saus). Gedurende ongeveer 2 uur en af en toe zet ik die eens om.

Grijze garnalen doe ik er ook bij maar helemaal op het einde van het gerecht.

We beginnen aan de groenten: je kan er van alles voor gebruiken: meestal ajuin (2), courgette (1), paprika's (2), champignons (500 gram), selder (enkele takken), prei (1), asperges, wortelen, knolselder (de twee laatst redelijk fijn geraspt).

Die groenten moet je niet allen samen gebruiken, neem er 3 op 4 uit. Champignons doe ik er wel altijd bij.

Ik gebruik wat er op dat moment ter beschikking is in de tuin. Knoflook en spaanse peper (een beetje) gebruik ik pas op het laatst.

Snij de groenten fijn (zoals je zelf wil) en wok ze in wat olie (ik gebruik altijd arachideolie, die is nogal neutraal van smaak). Ik gebruik wel niet te veel olie.

Gooi niet alle groenten samen ineens in de wok, maar wok ze apart (telkens terug een beetje olie gebruiken), en laat ze niet te gaar worden. De gewokte groenten leg ik dan samen in een pan of pot. Je moet ze niet warm houden. Bij verse champignons moet je wel wat uitkijken en ze niet te lang laten wokken, anders gaat al het sap eruit.

Als alle groenten gewokt zijn doe ik terug olie in de pan en laat die goed heet worden, dan doe ik een paar geperste teentjes knoflook en fijngesneden spaanse peper (niet te veel, een half pepertje is genoeg, de zaadjes zijn het meest pikant, het gebruik ervan moet je ondervinden) erbij en laat ze eventjes bakken.

Dan de gemarineerde kippenblokjes erbij en laat goed bakken. Na een tijdje bestrooi je de kip met bloedsuiker, dan nog verder bakken tot ze gaar zijn en een beetje gekarameliseerd.

Is de kip klaar dan doe je de gewokte groenten er terug bij in de wok en warm dan terug op.

Intussen heb je de eiernoedels klaargemaakt, hoe je ze moet klaarmaken staat op het pakje. Ik breek ze altijd een beetje terwijl ik ze in het heet water doe, anders krijg je lange slierten en dat mengt niet zo goed met de kip en de groenten. Tijdens het zwellen in het water doe ik ze altijd met een vork wat uit elkaar, anders krijg je aaneengeklitte stukken die niet gaar zijn. Maak ze ook klaar in zout water, eventueel met een bouillonblokje voor pasta.

Giet de eiernoedels af en meng ze met de groenten en de kip. Laat de eiernoedels niet te lang uitlekken of te droog worden voor je ze mengt met de groenten en de kip, anders nemen die noedels nog vocht op uit de gemengde groenten en de kip, en wordt het gerecht wat droog.

Meng nu wat grijze garnalen (250 gram) eronder, dat wordt zo wel warm. Als je ze gaat mee opwarmen of opbakken in de wok worden die wat taai en verliezen ze wat van hun smaak.

Breng het gerecht op smaak met nog wat ketjap, de hoeveelheid moet je zelf maar bepalen naar eigen smaak, overdrijf er wel niet mee. Zet de ketjap bij op tafel, dan kan iedereen er nog wat bijdoen als hij dat graag heeft.

Je kan op het laatst ook wat gehakte peterselie er doorheen mengen, dat geeft een frisse smaak. (Ik gebruik roomse kervel, dat heeft een licht anijssmaak, maar ik denk dat je dat in de winkel niet kunt krijgen).

Opdienen in de wok zelf.

Het lezen van de tekst duurt misschien even lang als het klaarmaken van het gerecht, maar toch... succes ermee en smakelijk eten.

Lot