

CHINESE SPINAZIE UIT DE WOK MET EIERMIE

2 personen / 533 kcal per portie

Ingrediënten:

- 125 gram eiermie
- 200 gram kippendijen
- 1½ eetlepels ketjap
- 1 ui
- 1½ eetlepels olie
- ¼ eetlepel sambal oelek
- 400 gram panklare spinazie
- ½ eetlepel sesamzaadjes
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kippendijen in blokjes en meng met ketjap, laat dit ongeveer een half uur in de koelkast marinieren. Sesamzaadjes in droge koekenpan roosteren, af laten koelen op keukenpapier. Uien pellen en in halve ringen snijden. In wok olie verhitten en de kip in 4 minuten roerbakken. Ui en sambal eraan toevoegen en 2 minuten mee roerbakken. Spinazie in delen erbij scheppen en roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper indien nodig. Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing en verdelen over 2 borden. Spinazie erbij scheppen en bestrooien met sesamzaad.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	533 kcal
Eiwit:	35,0 gram
Koolhydraten:	47,2 gram
- waarvan suikers:	2,9 gram
Vet:	20,8 gram
Vezels:	6,3 gram
Zout:	1,7 gram