

4. Chinese kool uit de wok

Aantal personen: 4

- • 1 kilo Chinese kool
- • 2 eetlepels olijfolie
- • 100 gram gepelde garnalen of 150 gram magere hamblokjes
- • 1 stukje prei
- • 1 dl bouillon
- • 2 el ketjap manis
- • fijngeknipte peterselie

Snijd de prei in ringen en snijd kool in stukken.

Verwarm de olie in de wok en fruit hierin de preiringen. Voeg de kool toe en roerbak de groente enkele minuten. Schenk de bouillon erbij, laat die aan de kook komen en voeg dan de garnalen/hamblokjes toe. Maak het gerecht op smaak af met de ketjap. Bestrooi de kool met fijngeknipte peterselie.

Je kan er eventueel 125 gram aardappelen bijnemen.

Bevat per portie van 225 gram: 180 kcal.