

Vegan zoetzure kip



Deze heerlijke vegan variant op zoetzure kip is een heerlijk en gemakkelijk te maken recept.

Gemaakt met groenten en de Peas Maker Stukjes. Het recept komt van Peas Maker af en ik heb het aangepast zodat het Reflex Natuurlijk (w)eten proof is voor fase 2.

Je eet het met zilvervliesrijst. Ik maakte er een groene salade bij maar dat hoeft natuurlijk niet. Gemakkelijk aan te passen aan je aantal gasten.

Ken je Peas maker nog niet, het is echt een pracht product. Eiwitrijk, natuurlijke ingrediënten en gemakkelijk te verwerken.

Neem maar eens een kijkje op hun site www.PeasMaker.nl. Met deze korting code krijg je korting op je eerste bestelling; **LXZ-2RJ4T4H**

Bereiding

1. **Voor de zoetzure saus:** doe de ingrediënten hiervoor in een kom. Roer alles goed door elkaar en leg voor nu opzij.

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de zoetzure saus:

- 2 eetlepels ketchup
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 eetlepel witte wijn azijn of sap van een citroen
- 2 eetlepels sojasaus (ik gebruik altijd kikoman)
- 2 theelepels echte honing
- 1/2theelepels sesamolie
- 1 flinke theelepel pittige sambal

Voor de Peas Maker stukjes:

- 80 – 100 gram Peas Maker stukjes
- 1 1/2 eetlepel sojasaus
- Peper

Voor de roerbak:

- 500 gram sperzieboontjes
- 1 rode paprika
- Snoeptomaatjes, ca 15 stuks
- 1 flinke courgette
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 2 stengels bosui
- 160 gram verse ananas
- Olijfolie om in te bakken
- Zilvervliesrijst

Voor de groene salade:

- ijsbergsla
- noten (ongebrand en ongezoeten), (vegan) kaas, olijfjes, bosui. Wat je verder in huis hebt voor een salade. Dressing maken met: olijfolie, witte wijn azijn of vers

2. **Voor de Peas Maker Stukjes:** doe de droge Peas Maker Stukjes in een kom en giet hier kokend water op. Laat 5 minuten wellen. Zeef de stukjes en leg terug in de kom. Voeg nu de ingrediënten voor de Peas Maker stukjes erbij. Roer alles goed zodat elk stukje bedekt is en leg voor nu opzij.

Voor de roerbak:

3. De sperzieboontjes heb ik eerst even voorgekookt;
4. hak de knoflook fijn, snij de groenten en ananas in stukken.
5. Verwarm de olijfolie;
6. Voeg de knoflook toe en bak kort;
7. Voeg nu de Peas Maker Stukjes toe en bak de stukjes al roerend bruin in 5 minuten.
8. Voeg nu de ui, paprika, ananas, courgette en toe en laat de groenten beetgaar worden
9. Voeg de uitgelekte sperzieboontjes toe;
10. Voeg de saus toe;
11. Voeg de bosui toe.

Ondertussen:

12. Kook je de zilervliesrijst. Je kunt dor de rijst eventueel nog verse peterselie en/ of koriander toevoegen;
13. En maak je de groene salade.

Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen
www.reflex-zwolle.nl
www.reflex-leren.nl
info@reflex-zwolle.nl

