

## **Chow mein-hoender**

### ***Bestanddele***

30 ml (2 e) oestersous  
10 ml (2 t) sojasous  
10 ml (2 t) mielieblom  
4-6 hoenderfilette, in reepe gesny  
15 ml (1 e) sesamolie  
6 sprietuie, gekap  
250 g sampioene, gekap  
250 ml (1 k) aftreksel  
250 g Chinese noedels, gekook  
100 g boontjiespruite

### ***Metode***

Meng die oestersous, sojasous en mielieblom. Marineer die hoender 15 minute daarin.

Verhit die sesamolie en roerbraai die sprietuie en sampioene 'n paar minute.

Voeg die hoender en marinade by en roerbraai effens.

Giet die aftreksel by en laat prut tot gaar. Meng die noedels en spruite by en laat 5 minute prut.

Rond af met basilieblare.

**Bron:** Huisgenoot