

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