

Prei wok met vegetarische kipstukjes

Week 15

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 25 minuten
Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten (4 personen)

- 1 kg prei
- 2 Eetlepels olijfolie
- 1 doosje champignons
- 1 bakje Vega kipstukjes
- 4 eetlepels Crème fraîche
- 2 eetlepels Mosterd
- Peper

Bereidingswijze

1. Snijd de prei in ringen.
2. Was de preiringen goed schoon en laat ze goed uitlekken in een vergiet.
3. Verhit de olijfolie in de wokpan en voeg de uitgelekte prei toe.
4. Wok de prei omscheppen in een paar minuten warm.
5. Maak de champignons schoon en snijd ze grof.
6. Voeg de champignons bij de prei.
7. Voeg ook de vegetarische kipstukjes toe.
8. Al omscheppend op hoog vuur goed garen.
9. Meng de crème fraîche en de mosterd heel goed en doe deze bij de prei-champignons met Vega stukjes.
10. Breng op smaak met wat peper.

Serveertip:

Verdeel de preiwok over 4 borden en lekker met gekookte rijst.

Variatie-tips:

- In plaats van Vega kipstukjes is deze groente ook lekker met:
 - Gebakken kipfiletstukjes (200 gram)
 - Gerookte zalmknippers (200 gram)

- Koolhydraten minderen? Maak grotere porties door meer prei te gebruiken in plaats van de rijst die genoemd is bij de serveertip.
- In plaats van rijst: bloemkoolrijst kiezen.

