

## Wok Roll met kip en broccoli in sinaasappel-pindasaus

### Bereiding

Was en verdeel de broccoli in roosjes en snijd de stelen in dunne plakken. Kook de broccoli in ruim kokend water in 3-4 minuten gaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Boen ondertussen de sinaasappel schoon, rasp de schil en pers de sinaasappel uit.

Pel en snijd de ui in ringen. Snijd de kipfilet in blokjes.

Verhit ondertussen een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kip met de uienringen 2 minuten.

Voeg de broccoli toe en wok 2 minuten mee.

Voeg 1 dl water, sinaasappelsap en -rasp en de boemboe toe, breng aan de kook. Ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.

Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Verdeel eerst de veldsla en dan het kip-broccolimengsel over de wok rolls.

Rol ze op, prik ze met een cocktailprikker vast en leg ze op 3 borden.

Lekker anders kan ook

Vervang de veldsla door reepjes ijsbergsla. Voeg ook plakjes komkommer toe.

Op tafel

Conimex Gebakken Uitjes voor een lekker kruidig knappertje.



Aantal personen	: 3
Bereidingstijd ca.	: 15 minuten

### Ingrediënten

1 grote broccoli (ca. 450 g)  
1 sinaasappel  
1 ui  
300 g kipfilet  
Conimex Wok Olie  
1 bakje Conimex Boemboe voor Ajam  
Pinda Saté  
1 pak Conimex Wok Rolls  
1 zakje veldsla

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen.

### Bevat per portie:

Energie 646 kcal  
Koolhydraten 64 g  
Eiwitten 39 g  
Vet totaal 26 g  
Verzadigd vet 11 g  
Enkelvoudig onverzadigd vet 15 g