

## Gezonde fastfood wok



### Ingrediënten voor 1 portie

300 g wokgroenten of groentemengelingen (kant- en klaar, vers of diepvries)  
100 g kippenblokjes  
2 eetl. kant- en klare currysaus bv. Manna  
50 g ongekookte vermicellirijst  
1 eetl. olijfolie  
Peper en zout

### Werkwijze

Bak de kip in de olijfolie en kruid met peper en zout.  
Voeg na enkele minuten de groenten toe.  
Gaar de ongekookte vermicellirijst gedurende 4 min in lauw water (zie verpakking voor kooktijd)  
Voeg als laatste de currysaus en de gegaarde vermicellirijst toe.

### Andere variaties:

Vervang de kip door scampi's, varkensreepjes, ei, tofu, kalkoenreepjes, hespenblokjes  
Vervang de vermicellirijst door wokmie, rijst, eibly, pasta, gekookte krieltjes, couscous, ...  
Vervang de currysaus door zoetzure saus, kruidenmengeling, kokosmelk, pastasaus, sojasaus,  
...