

- Versnijd de champignons in schijfjes met een eiersnijder of de Nicer Dicer.
- Doe 8 lepels water, de tomatenpuree en het bouillonblokje in een kommetje en roer met een lepel door elkaar.
- Doe de arachideolie in een wokpan en bak de kippenblokjes erin.
- Voeg de gesneden ui bij tot die glazig is en voeg er dan de andere groenten bij.
- Bak dit ongeveer een 5-tal minuten op een hoog vuur.
- Doe er dan het tomatenmengsel bij en laat zachtjes sudderen.
- Voeg dan de maïs, kikkererwten, honing, komijnpoeder, lookpoeder en de cayennepeper toe.
- Indien je het iets pikanter wil, voeg gerust nog extra kruiden toe.
- Laat alles nog een 5tal minuutjes verder sudderen op een middel-hoog vuur.
- Serveer er volkorenrijst bij of je kan dit ook in een volkorenwrap vullen. Smakelijk!

Meer recepten in het kookboek
'Eigenhandig lekker' (te koop in Goed
Thuiszorgwinkel).



Lekkere recepten om eenhandig te koken

Ben je genoodzaakt om door een of andere reden met één hand te koken, dan kunnen deze recepten helpen

Ham-eisalade (4 personen)

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 200g gekookte ham in blokjes (of al gesneden gekocht)
- 3 sjalotjes of 1 middelmatige ui (of al in ringen gesneden gekocht)
- 3 eetlepels kappertjes
- 3 eetlepels yogonaise
- 1 koffielepel kerriepoeder
- eventueel peper (en zout)

1 portie
179 kcal
12,8g eiwit

Benodigheden:

- kleine kookpot
- mengkom, lepel en vork
- snijplankje met pinnen (verkrijgbaar in de thuiszorgwinkel)
- antislipmatje (verkrijgbaar in de thuiszorgwinkel)
- scherp mes
- schuimspaan

Werkwijze:

- Doe de eieren in de kookpot en giet er koud water bij.
- Zet op het vuur, reken vanaf het kookpunt van het water 8 tot 10 min. voor een hardgekookt ei. Haal ze met een schuimspaan uit het water en laat ze schrikken in koud water.
- Pel de eieren (zet ze eventueel vast op de snijplank met pinnen om het gemakkelijker te pellen).
- Doe de eieren in de mengkom (zet dit op de antislipmat) en plet ze met een vork).
- Prik de ui op de plank en snij in 2. Prik telkens de helft er terug op en pel de ui-helften. Prik ze er terug op en snij in schijfjes.
- Doe alle ingrediënten in de kom en meng alles met een lepel.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.

Groentewok met kip (4 personen)

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 rode paprika's
- 2 courgettes
- 500g champignons (grote champignons werken makkelijker)
- 3 eetlepels arachideolie
- 3 kleine blikjes tomatenpuree
- 1 groentenbouillonblokje
- 200g kippenstukjes
- 1 klein blikje maïskorrels (140-150g uitgelekt)
- 1 blikje kikkererwten (265-310g uitgelekt)
- 1 eetlepel knoflookpoeder



1 portie
413 kcal
25g eiwit

- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel komijnpoeder
- 1/2 eetlepel cayennepeper

Benodigheden:

- snijplankje met pinnen (verkrijgbaar in de thuiszorgwinkel)
- antislipmatje (verkrijgbaar in de thuiszorgwinkel)
- scherp mes
- wokpan en spatel
- multi-opener (verkrijgbaar in de thuiszorgwinkel)
- vergiet
- eventueel een groentesnijder en mandoline Nicer Dicer (in keukenwinkel te koop), maar je kan ook je plank en mesje gebruiken.
- eventueel een eiersnijder



Werkwijze:

- Doe alle blikken open met de multi-opener.
- Laat de kikkererwten en de maïs in hetzelfde vergiet uitlekken.
- Daarna snij je de ui in kleine stukjes (zie uitleg vorig recept).
- Was de paprika's, courgettes en de champignons.
- Steek de paprika op de pinnen van de snijplank met het hoedje naar boven en snij naast de steel in een vierkant naar beneden. Zo valt de paprika uit elkaar en kan je de zaadlijsten verwijderen. Versnijd de 4 stukken op de snijplank in blokjes ofwel met behulp van de Nicer Dicer.