

Kipfilet met mango chutney

Kipfilet, 1 rode peper, (of meer naar eigen smaak), 3 eetlepels mangochutney, 3 eetlepels magere kwark, diverse stevige groenten, bijv. peultjes, paprika, (ik gebruik er altijd 3 van verschillende kleuren), ui, maiskorrels.

Verzin zelf andere groente bijv. [sperziebonen](#) of [courgette](#) enz.

Neutrale olie of kokosolie voor het bakken

Vorbereiding

Snijd de kipfilet in blokjes.

De paprika in smalle reepjes.

De ui halveren en in vedertjes snijden.

De peultes afhaken en schuin doormidden snijden.

De maiskorrels laten uitlekken.

De peper met of zonder zaadjes = minder heet, in smalle reepjes snijden.

Bereidingswijze

Verwarm de [wok](#) tot de goede schroeit temperatuur. En doe de olie of de kokosolie in de wok en laat deze heet worden. Doe als eerste de peper reepjes in de wok en laat deze ongeveer een minuut op hoog vuur schroeien.

Maar ze mogen niet bruin worden dus blijven roeren.

Dan de kipblokjes erbij doen en deze ook al roerend samen met de peper laten schroeien.

Als de kip zo'n beetje helemaal is verkleurd de groenten allemaal in een keer toevoegen en goed mengen. Dit mengsel weer lekker heet laten worden. De groente moet knapperig blijven, dus zo kort mogelijk laten bakken.

Als alles lekker op temperatuur is en de pan weer heet is, eerst de chutney toevoegen en goed doorroeren tot het geconcentreerde vocht uit de chutney vrijkomt. de temperatuur iets temperen en dan de kwark toevoegen en goed doorroeren en doorwarmen. direct opdienen.

Ik serveer dit zonder iets erbij, maar je kan er altijd rijst of mie bij toevoegen.