



## Wok recept: kalkoenfilet, groenten en rijst

- Snij de kalkoenfilet in kleine stukjes
- Marineer de filet in ketjap, fijngesneden knoflook, sjalotjes en citroengras

Kook vooraf de rijst of noedels en laat deze afkoelen

Gebruik speciale wok groenten (diepvries) of neem verse groenten en snij deze klein

Verhit de wok en voeg een klein scheut arachideolie toe.

Zorg dat de olie goed heet is (klaar voor gebruik als deze een klein beetje begint te walmen)

1. Wok de kalkoenfilet tot dat deze mooi gaar is, voeg op het laatst verse peper en zout naar smaak toe.
2. Haal de kalkoenfilet uit de wok en doe weer een beetje olie in de wok, roerbak de groenten (niet te lang want we willen de groenten knapperig houden).
3. Voeg de afgekoelde rijst (of noedels) toe en wok deze samen de groenten kort.  
Gebruik je noedels dompel deze dan nog heel even in kokend water zodat ze niet "plakken".
4. Doe dan de kalkoenfilet erbij en wok het geheel nog ongeveer 1 minuut totdat het hele gerecht de juiste temperatuur heeft bereikt.
5. Maak het geheel af met kruiden naar wens (citraengras/chili peper/peterselie/koriander/gember/sojasaus)

**Smakelijk Eten !!**