MARLEY SPOON

Snelle noedelroerbak met kip

en gemengde groenten

20-30min 2 personen

Een snelle Aziatische roerbak is altijd makkelijk en lekker. Knapperig gebakken groenten met malse kipfilet, heerlijke noedels en een kruidige sojasaus. Een echte klassieker die het altijd goed doet!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels [1]
- 1 kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 bosuien
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus [1,6]

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 816kcal, vet 20.8g, koolhydraten 107.9g, eiwit 47.4g

1. Kip voorbereiden

Breng genoeg zout water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in reepjes. Meng ze met 1el plantaardige olie en zet opzij.

2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af en spoel ze om met koud water.

3. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen en houd wat van het **groen** apart voor de garnering. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn.

4. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en braad de **kipreepjes** in 2-3min stevig aan. Bestrooi met peper en zout en schep uit de pan. Zet de pan terug op middelhoog vuur.

5. Groenten wokken

Voeg 1el olie toe en bak de **paprika**, **bosui**, **ui** en **gember** 5-7min. Breng op smaak met peper en zout en voeg de **knoflook**, het **vlees** en de **sojasaus** toe. Roerbak nog ca. 1min.

6. Roerbak afmaken

Roer de **noedels** door de **roerbak** en warm kort op. Voeg een scheutje **kookwater** toe om de **saus** te binden en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Schep de **noedelroerbak** op en bestrooi met de **achtergehouden bosuiringen**.