



Groenteroerbak met kip en noedels

en geroosterde pinda's



20-30min



2 personen

Een snelle roerbak is altijd een goed idee. Boordevol knapperige groenten, met malse stukjes kip, stevige udonnoedels en fijne Aziatische smaken. Je zet 'm ook nog eens binnen een halfuur op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 rode paprika
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 2 kippendijfilets
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

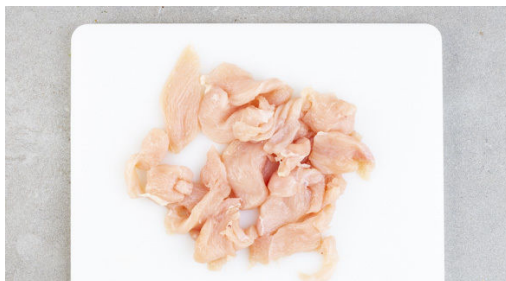
Voedingswaarde per portie

calorieën 891kcal, vet 35.7g, koolhydraten 105.5g, eiwit 35.6g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **helft van de noedels**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen.



4. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met wat keukenpapier, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



5. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** en **paprika** 3-4min. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper en neem uit de pan.



3. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet af in een zeef en laat schrikken met koud water. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept.



6. Noedels roerbakken

Draai het vuur middelhoog en voeg nog 1el plantaardige olie toe. Roerbak de **noedels** 1-2min en voeg de **kip, paprika** en de **wortel** toe. Roerbak nog 3-4min. Blus af met de **sojasaus** en voeg de **bosui** toe. Schep de **roerbak** op, besprenkel met de **sesamololie** en bestrooi met de **pinda's**.