



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 noedels en fijne Aziatische smaken. Je zet 'm ook nog eens binnen een halfuur op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 rode paprika
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 70ml gemberwoksaus ^{1,6,11,12}
- 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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

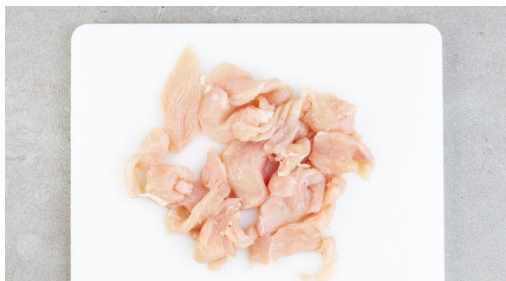
Voedingswaarde per portie

calorieën 906kcal, vet 27.6g, koolhydraten 115.0g, eiwit 48.0g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor 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 met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **kip** en **paprika** 3-4min. Breng op smaak met een flinke snuf peper en zout en neem uit de pan.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet af in een zeef en laat schrikken met koud water.



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 **helft van de gemberwoksaus** en voeg de **bosui** toe. Verdeel de **roerbak** over borden, besprenkel met de **rest van de gemberwoksaus** en bestrooi met de **pinda's**.