



Chinese ramenbowl met kip

en sobanoedels met gewokte groenten



20-30min



2 personen

Kip smaakt altijd net iets beter met een krokant jasje. Daarom paneer je de kip voor deze smakelijke bowl voordat je 'm in de pan gooit. En geloof ons, het is het waard. Voor de rest van de bowl maak je een kruidige bouillon, om de sobanoedels uit te slurpen. Ook fijn: dat is in een handomdraai gebeurd, dus je kunt al met al lekker snel aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje Thaise chilipasta ^{2,6}
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- ei ³
- bloem ¹

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1073kcal, vet 41.4g, koolhydraten 118.0g, eiwit 52.8g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 6-7min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water. Je kunt bij grote trek meer **noedels** koken.



4. Kip bakken

Verhit 5-6el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2-3min per kant, tot de **panko** goudbruin en krokant is en het **vlees** gaar. Laat de **kip** uitlekken op een stuk keukenpapier en veeg de pan schoon.



2. Groenten snijden

Snijdt de **komkommer** in de lengte doormidden en schraap de zaadjes er met een lepel uit. Snijd de **komkommer** schuin in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan ook schuin in plakjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Groenten bereiden

Verhit de pan opnieuw op hoog vuur. Voeg 1el olie, de **komkommer**, **wortel** en **knoflook** toe en roerbak 1-2min. Voeg de **chilipasta** en **sojasaus** toe en roer door. Blus af met 250ml water en stoof de **groenten** 1-2min. Breng op smaak met peper en zout. Het is de bedoeling dat er een vrij dunne **bouillon** ontstaat waarin je de noedels serveert.



3. Kip paneren

Dep de **kip** droog en snijd in de lengte in **2 platte filets**. Bestrooi de **kip** aan beide kanten met peper en zout. Klop 1 ei los en verdeel 4el bloem over een bord. Verdeel de **panko** over een 2e bord. Wentel de **filets** door de bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de kruimels voorzichtig aan.



6. Bowl afmaken

Schep de **noedels** in kommen of diepe borden en verdeel de **groenten met bouillon** erover. Snijd de **kip** in plakken en serveer bovenop de **bowl**. Bestrooi met de **pinda's** en **bosui** en besprenkel naar wens met **sriracha**.