



Teriyaki-roerbak met kip

met paksoi en noedels



ca. 25min



2 personen

Wokken is een van oorsprong Chinese kooktechniek waarbij diverse ingrediënten in heel hete olie knapperig worden gebakken. Je marineert de kip voor het wokken eerst in een pittige saus van chilipeper, gember en teriyakisaus. Daarna bak je de kipstukjes op hoog vuur aan en maak je het gerecht af met wortel, paksoi en rode ui. Warm in de laatste minuten de noedels op en hup, aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 verse chilipeper
- 1x kipstukjes
- 2 zakjes teriyakisaus ^{1,6}
- 1 rode ui
- 1 paksoi
- 1 limoen
- 1 wortel

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- koekenpan
- keukenrasp
- zeef

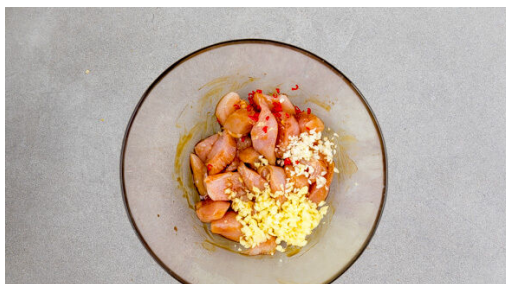
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

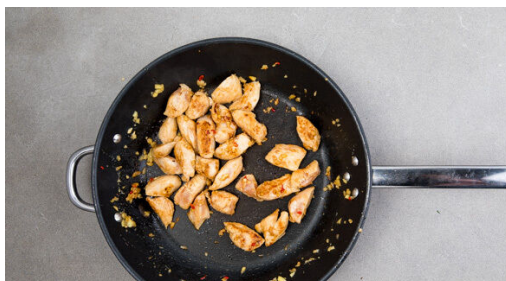
Voedingswaarde per portie

calorieën 890kcal, vet 21.1g, koolhydraten 128.8g, eiwit 48.0g



1. Kip marineren

Kook genoeg zout water voor de **noedels** in een middelgrote kookpan. Pel de **knoflook** en schil de **gember**. Rasp of hak **beide** fijn. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **chilipeper** fijn. Meng de **kipstukjes** in een kom met de **knoflook**, **chilipeper**, **gember** en **2el teriyakisaus**.



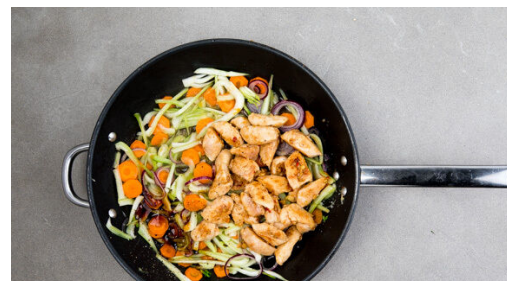
4. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **kip** in 2-3min rondom goudbruin aan. Schep de **kip** uit de pan en veeg de pan schoon.



2. Groenten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Snijd het **wit van de paksoi** in dunne repen, hak de **bladeren** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes.



5. Groenten wokken

Verhit 2el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, het **wit van de paksoi** en de **wortel** ca. 5min tot de **groenten** zachter zijn. Voeg dan de **kip**, de **rest van de teriyakisaus**, een **scheutje kookwater** en een snuf peper, zout en suiker toe. Roerbak nog 1-2min tot de **kip** gaar is.



3. Noedels koken

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



6. Noedels toevoegen

Voeg de **noedels** met de **rest van de paksoi** aan de pan toe, roer door en voeg zo nodig **extra kookwater** toe. Proef en breng de **roerbak** op smaak met **1tl limoenrasp** en evt. zout. Schep de **roerbak** op en serveer met de **limoenpartjes** om erover uit te knijpen.