



Snelle groenteroerbak met kip

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

- 1 rode paprika
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1 pak udonnoedels ¹
- 1x kipstukjes
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 zakje 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.

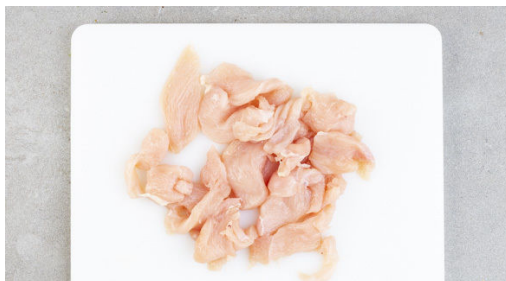
Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 26.1g, koolhydraten 69.7g, eiwit 42.9g



1. Paprika snijden

Breng voldoende zout water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in repen. Snijd de **bosuien** in schuine ringen.



4. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met wat keukenpapier.



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 zout en peper en neem uit de pan.



3. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet ze af in een zeef, spoel om met koud water en laat goed uitlekken.



6. Noedels roerbakken

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