



Knoflookkip op glasnoedelsalade

met citroengras, gember en babyromana



20-30min



2 personen

Voor deze smakelijke glasnoedelsalade met kipdijfilet sta je even wat sausjes en marinades in elkaar te draaien, maar dan heb je ook wat. De kip wordt knapperig gebakken en dan overgoten met een zoetige knoflookmarinade. De roerbakgroenten worden op smaak gebracht met een stevige gembersaus en je mengt het geheel vlak voor het serveren nog met soja-mayo met sesamzaadjes. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 stengel citroengras
- 1 teen knoflook
- 3 kippendijfilets
- 1 stukje verse gember
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 250g verse nasigroenten
- 1x babyromanasla
- 10g witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- azijn
- suiker
- maizena
- mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Je kunt de citroengras het beste plat stampen met een zware pan of de achterkant van een mes.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 812kcal, vet 38.0g, koolhydraten 74.5g, eiwit 43.5g



1. Noedels garen

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Kneus het **citroengras** met de platte kant van je mes, snijd de onderste 2cm af en houd apart. Doe de **rest van het citroengras** bij het water voor de **noedels**. Neem de pan van het vuur als het water kookt, voeg de **noedels** toe en laat ze 3-5min garen. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



4. Saus mengen

Verwijder evt. de harde buitenste bladeren en hak het **achtergehouden citroengras** zo fijn mogelijk. Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **gember** en het **citroengras** met de **helft van de sojasaus**, 1el (wittewijn)azijn, 5el water en 1tl maizena.



2. Marinade maken

Pel en rasp de **knoflook** fijn en meng de **rasp** met 1el ketchup, 1el azijn en 1tl (bruine) suiker. Dep de **kip** droog, wrijf in met een snuf zout en peper en wentel de **filets** door 1el maizena.



5. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw op hoog vuur met 1el olie. Voeg de **nasigroenten** toe met een snuf zout en peper en bak ca. 3min, tot de **groenten** iets zachter zijn. Voeg de **gembersaus** toe, draai het vuur lager en laat het geheel ca. 3min sudderen.



3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el olie. Braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en knapperig. Voeg in de laatste minuut de **marinade** toe en wentel de **kip** erin om. Schep de **kip** op een bord en veeg de pan schoon.



6. Afmaken & serveren

Snij de **babyromana** in hapklare stukjes. Vis het **citroengras** uit de **noedels** en knip de **noedels** in stukken met een keukenschaar. Meng **1el sojasaus** met 1el mayonaise en de **sesam**. Meng de **groenteroerbak**, de **noedels** en de **sla** met de **dressing**. Snijd de **kip** in plakken. Serveer de **salade** met de **kip** erop.