



Chinese ramenbowl met kip

met sobanoedels en 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
- 50g panko ¹
- 1 zakje Thaise chilipasta ^{2,6}
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

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

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 1178kcal, vet 46.9g, koolhydraten 129.8g, eiwit 54.5g



1. Noedels koken

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg **2/3e van de noedels** toe (of meer bij grote trek) en kook in ca. 4min beetgaar. Giet de **noedels** af en spoel ze om met koud water.



4. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 5-6el olie. Bak de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Laat uitlekken op wat keukenpapier en veeg de pan schoon.



2. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren, schraap evt. het vruchtvlees eruit en snijd de **komkommer** in schuine plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan ook in schuine plakjes. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Groenten wokken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1-2el olie en roerbak de **komkommer**, **wortel** en **knoflook** 1-2min. Blus af met 250ml water en roer de **chilipasta** en **sojasaus** erdoor. Laat het geheel ca. 1min garen en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Bestrooi met een snuf zout en peper. Strooi 4-5el bloem in een diep bord, klop een ei los in een 2e bord en strooi de **panko** in een derde bord. Haal de **filets** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de **paneerlaag** een beetje aan.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden en schep de **roerbak** erop. Schenk de **achtergebleven saus** uit de pan erover. Snijd de **kip** in plakken en serveer ze bovenop de **groenten**. Bestrooi met de **pinda's** en de **bosui** en bedruppel met de **sriracha**.