



V3: Groenteroerbak met vegan kip en noedels

en geroosterde pinda's



20-30min



2 personen

Een snelle roerbak is altijd een goed idee. Boordevol knapperige groente, malse stukjes vegan kip, stevige noedels en fijne Aziatische smaken. En je zet 'm ook nog eens binnen een half uur op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 paprika
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1x vegan kipstukjes ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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 889kcal, vet 29.4g, koolhydraten 105.5g, eiwit 48.4g



1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlies** in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen.



4. Vegan kip bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **vegan kipstukjes** en de **paprika** in 3-4min scherp aan. Kruid met een flinke snuf peper en zout, schep uit de pan en zet even opzij.



2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof.



5. Noedels roerbakken

Draai het vuur middelhoog en voeg nog eens 1el plantaardige olie toe aan de pan. Roerbak de **uitgelekte noedels** 1-2min en voeg dan de **vegan kipstukjes**, de **paprika** en de **wortel** toe. Roerbak nog 3-4min. Blus af met de **sojasaus** en schep de **bosui** erdoor.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken en opdienen

Verdeel de **roerbak** over borden, bedruppel met de sesamololie en bestrooi met de **pinda's**.