



Vegan kung pao chicken met volkoren mie

met paprika en courgette



ca. 30min



2 personen

Dit aromatische noedelgerecht transporteert je rechtstreeks naar de Chinese provincie Szechuan: heerlijke volkoren noedels, verse paprika en courgette in een smaakexplosie van soja- en hoisinsaus, gember en knoflook. Maar het hoogtepunt - de klassieke kip, die natuurlijk niet mag ontbreken in dit gerecht - komt vandaag van onze partner Heura en is dus vegan. Zoveel te beter!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1x vegan kipstukjes ³
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 50ml sojasaus ^{1,3}
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl maizena
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 815kcal, vet 12.9g, koolhydraten 125.8g, eiwit 34.8g



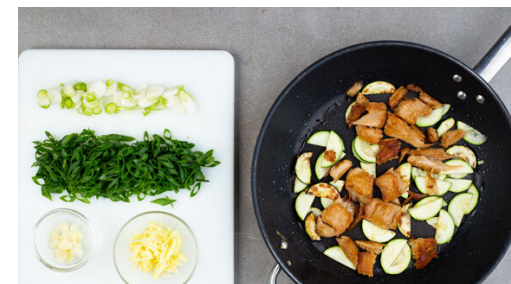
1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Kook de **noedels** in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes.



3. Kipstukjes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vegan kipstukjes** en de **courgette** in 3-4min goudbruin. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Schil en rasp de **helft van de gember** (of meer naar smaak). Snijd het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in schuin, dunne ringen.



4. Groente toevoegen

Voeg de **paprika** toe aan de pan en roerbak ca. 3min, voeg evt. wat meer olie toe. Voeg de **knoflook**, de **gember** en het **witte deel van de bosui** toe en roerbak 1-2min.



5. Saus maken

Roer de **sojasaus**, de **helft van de hoisinsaus** en 3tl azijn met 1el suiker en 1tl maizena tot een gladde **sau**s.



6. Afmaken en serveren

Schep de **noedels** om met de **groente** in de pan en verwarm 1-2min, tot alle vloeistof bijna is verdampt en alles met de **sau**s is bedekt. Proef en breng de **noedels** op smaak met peper en zout. Verdeel over borden en bestrooi met de **groene bosuien**.