



Roerbak met vegan kipstukjes en noedels

met knapperige groente en geroosterde pinda's

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



20-30min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 paprika
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1x vegan kipstukjes ⁴
- 25ml sojasaus ^{1,4}
- 1 zakje sesamololie ³
- 25g gezouten pinda's ²

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 (2), sesamzaad (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 903kcal, vet 28.6g, koolhydraten 109.8g, eiwit 35.5g



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 vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen.



4. Vegan kip bakken

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



2. Wortel raspen

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



5. Noedels bakken

Draai het vuur middelhoog en voeg nog eens 1el plantaardige olie toe. Roerbak de **uitgelekte noedels** 1-2min en voeg dan de **vegan kip**, 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 ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

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