

DINNERLY



Kung Pao-kip op noedels met wortels en bosui



ca. 25min



2 personen

Eenvoudig kan zo lekker zijn... of zit het andersom? Maakt niet uit, want deze door de Chinese keuken geïnspireerde maaltijd heeft het allemaal: onze kijk op klassieke noedels met Kung Pao-kip en verse groenten, op smaak gebracht met hartige sojasaus en scherpe chilipasta. Het ziet er prachtig uit en je hebt het zo klaar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 kipfilet
- 25g Thaise chilipasta ^{2,6}
- 50ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el honing
- 1-2el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

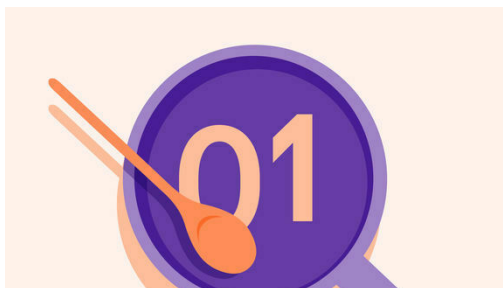
Om de kip lekker knapperig te krijgen, kun je de stukjes maar beter niet te veel storen. Schep het vlees af en toe om, maar laat het verder lekker bakken.

ALLERGENEN

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

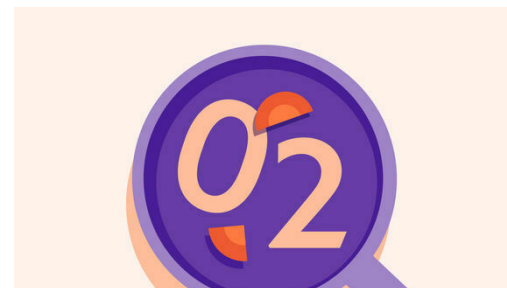
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 850kcal, vet 19.5g, koolhydraten 117.5g, eiwit 47.1g



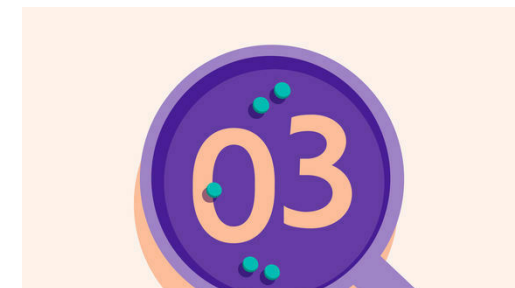
1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schrob of schil de **wortels**, snij ze in de lengte doormidden en dan in schuine, heel dunne plakjes. Snij de **bosui** in dunne, schuine ringetjes. Pel 2 tenen knoflook en snij ze in dunne schijfjes.



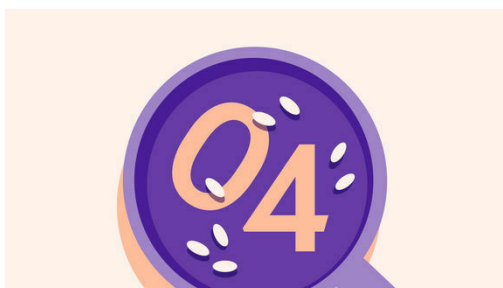
2. Noedels koken

Doe de **noedels** bij het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet de **noedels** af in een zeef, spoel ze af met warm water en laat ze uitlekken.



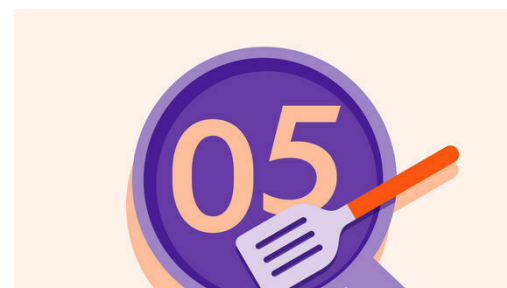
3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in stukjes van ca. 2cm breed. Meng 1-2el bloem met een flinke snuf peper en zout in een diep bord. Wentel hier de **stukjes kip** doorheen tot ze aan alle kanten bedekt zijn.



4. Kung Pao roerbakken

Verhit een grote koekenpan met 2-3el plantaardige olie. Bak de **kip** 2-3min op hoog vuur. Voeg de knoflook, **wortels** en **2/3e van de chilipasta** toe en bak ca. 2min mee. Blus het geheel af met de **sojasaus** en 200ml water. Roer 1el honing en 1el witte azijn erdoor en laat 3-4min sudderen tot de **wortel** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Roer de **gekookte noedels** door de pan. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Verdeel het **Kung Pao-mengsel** over de borden en garneer met de **bosui**.



6. Creatief met gember

Met chilipasta maken we dit gerecht lekker pittig. Er zijn echter allerlei vormen van "scherp" die hun eigen smaak en eigen soort warmte toevoegen. Neem bijvoorbeeld gember, die veelzijdige knol die zo goed in de Oost- en Zuidoost-Aziatische keuken past. Heb je nog gember liggen? Schil een blokje van 0,5-1cm en snij of rasp deze klein. Bak de gember mee met de wortels.