

DINNERLY



Geglanceerde kip in zoete chilisaus met noedels en geroerbakte groenten



20-30min



2 personen

Een stukje vlees glaceren is zo lekker en veel makkelijker dan je denkt! In dit recept glaceer je in snelle stappen malse kip met wat bloem, sojasaus en zoetzure chilisaus. Dat zorgt voor een heerlijk plakkerig laagje dat goed samengaat met de noedels en de geroerbakte courgette en prei.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 1 courgette
- 1 prei
- 50ml zoete chilisaus
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- 2tl bloem¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 864kcal, vet 26.3g, koolhydraten 115.8g, eiwit 41.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **courgette** grof. Snij de **prei** in de lengte in vieren (doormidden en weer doormidden) en dan overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm fijn.



2. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan (of wok) met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **prei** en knoflook toe met een snuf zout en 1/2tl suiker. Roerbak ca. 2min tot de **prei** zacht begint te worden. Voeg de **courgette** toe en bak 3-4min mee. Kruid de **groenten** dan met wat peper en zout.



3. Noedels koken

Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Meng de **zoete chilisaus** met de **helft van de sojasaus**, 1tl bloem en 75ml water.



4. Kip bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid ze met wat peper en zout en wentel door 1tl bloem. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **kip** 2-3min per kant. Voeg als het **vlees** gaar is de **glaceersaus** toe en laat ca. 30sec inkoken.



5. Mengen en serveren

Voeg de **noedels**, de **rest van de sojasaus** en 1el boter toe aan de **groenten** en meng goed. Verhit het geheel en voeg kleine scheutjes water toe tot alles goed bedekt is met de **sous**. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **noedels**, **groenten** en **kip** over de borden.



6. Kan het ook knapperig?

Deze kip is al lekker, maar knapperig zou ie ook fijn zijn. Heb je 1 ei en wat panko/broodkruim liggen? Wentel de gesneden kip eerst door wat bloem, dan door losgeklopt ei en dan de panko/broodkruim. Verhit de olie goed en bak de kip tot ie knapperig is en giet dan de saus erbij. Even laten borrelen en klaar ben je!