

DINNERLY



Koude udonnoedels met kip met wortel en courgette



ca. 25min



2 personen

Heb je wel eens koude udon geprobeerd? Wij vinden het een echte aanrader. De zachte, elastische noedels zijn zo namelijk heerlijk verfrissend. We combineren ze met gebakken kip, wortel, courgette en een lekkere umami saus met sojasaus, gember en tahin.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 stukje verse gember
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g tahin ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- 2tl balsamicoazijn ¹⁷
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 621kcal, vet 19.1g, koolhydraten 69.7g, eiwit 38.0g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **helft van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **wortel** en de **courgette** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **wortel** ca. 5min met een snuf zout. Roer regelmatig.



2. Noedels koken

Voeg de **helft van 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. De **rest van de noedels** kun je voor een ander recept gebruiken.



3. Vlees en groenten bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in repen van ca. 1cm breed. Voeg het **vlees** en de **courgette** toe aan de pan met **wortel**. Kruid met zout en bak al roerend ca. 6min, tot de **groenten** en het **vlees** bruin en gaar zijn. Haal de pan van het vuur. Het is niet erg als de **groenten** en het **vlees** een beetje afkoelen.



4. Saus maken

Rasp **3/4e van de gember** (of meer naar smaak) fijn. Pel 1 teen knoflook en snij of pers de helft heel fijn. Maak een **saus** van de **sojasaus**, de **gember**, de **tahin**, de knoflook, 2tl balsamicoazijn, 1tl honing en 2el water.



5. Afmaken en serveren

Schep de **helft van het vlees en de groenten** uit de pan en zet opzij. Meng de **noedels** met de **rest van het vlees en de groenten** en de **saus**. Proef en breng evt. op smaak met meer balsamicoazijn. Schep de **noedels** met **vlees** en **groenten** op borden en garneer met de **rest van het vlees en de groenten**.



6. Lekker met schil

Wist je al dat je gember voor het raspen niet hoeft te schillen? Die stap slaan we dus over. Kleine stukjes schil kun je gewoon eten.