

DINNERLY



Heerlijke kip in pindasaus met noedels en broccoli



ca. 30min



2 personen

Hoe verslavend lekker pindasaus kan zijn weten we allemaal wel door de Indonesische, Thaise en Vietnamese keuken... of misschien ken je het vooral van patatje oorlog. Hoe dan ook, het is overheerlijk! Vandaag serveren we het in een lekker noedelpannetje met broccoli. En we maken het ook nog helemaal zelf. Dat is verrassend makkelijk en smaakt nóg beter.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 1x broccoli
- 2 kippendijfilets
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 25ml ketjap manis ⁶
- 10g kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1t bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet
- staafmixer met beker

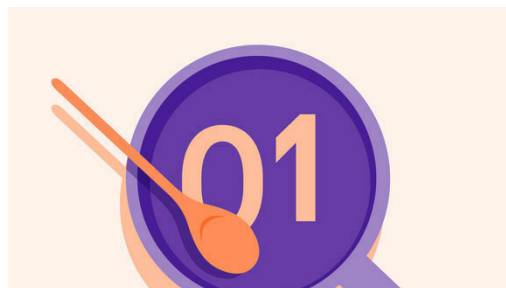
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

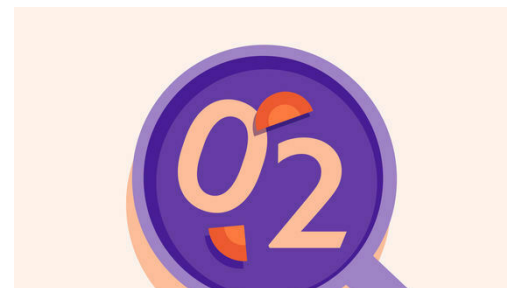
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1043kcal, vet 45.3g, koolhydraten 111.0g, eiwit 48.0g



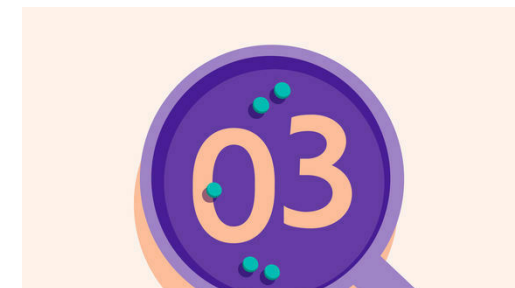
1. Broccoli snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes.



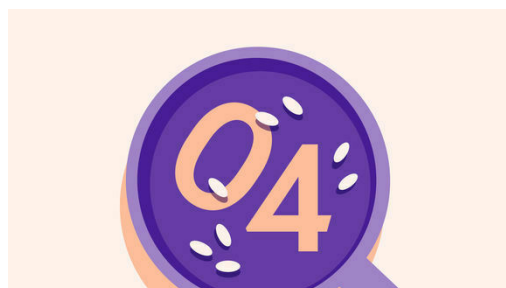
2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in blokjes van ca. 2cm. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 3-5min op medium tot hoog vuur, tot het goudbruin is. Kruid met een snuf peper en zout. Zet het vuur uit, maar laat het **vlees** in de pan.



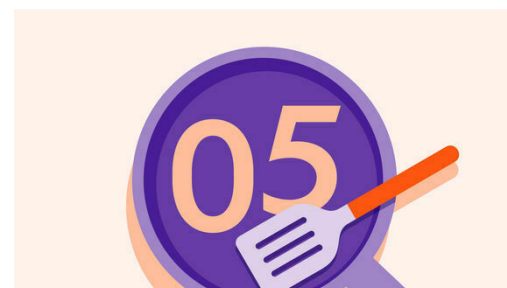
3. Broccoli en noedels koken

Kook de **broccoli** 4-5min in het water voor de noedels. Vis de **roosjes** uit het water en spoel ze in een vergiet af met koud water. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Pindasaus maken

Pel en snij 1 teen knoflook grof. Pak een staafmixer en pureer **3/4e van de pinda's**, de **ketjap manis**, de **helft van het bouillonpoeder**, de knoflook, 1tl bloem, 1el plantaardige olie en 1el witte azijn ca. 1min. Voeg beetje bij beetje 75ml water toe, tot er een gladde saus ontstaat.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **pindasaus** toe aan de pan met **vlees** en laat 2-3min op laag tot middelhoog vuur sudderen, tot de saus indikt. Voeg evt. meer water toe tot je de gewenste consistentie bereikt hebt. Voeg de **noedels** en de **broccoli** toe aan de pan en meng goed met de **saus** en het **vlees**. Garneer het **noedelpannetje** met de **rest van de pinda's**.



6. Scherpere saus? Sriracha!

Door de ketjap manis wordt de pindasaus lekker zoetig. Mis je toch wat pit? Dan kun je een paar druppels sriracha toevoegen.