



Rijstnoedels met kipdijfilet en pindasaus

met komkommer, pinda's en bleekselderij



ca. 25min



2 personen

Geen zin om lang in de keuken te staan? Dan is deze lauwwarme rijstnoedelsalade het perfecte recept. Je gooit heel even de wok aan om de kip en een deel van de groenten te roerbakken, maar verder verricht je alleen wat snijwerk en draai je een snelle pindasaus in elkaar. Op het laatst is het een kwestie van alles even door elkaar husselen en je kunt aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 150g rijstnoedels
- 1 teen knoflook
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 35g pindakaas ⁵
- 3 kipdijfilets
- 50g geroosterde pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1½tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1116kcal, vet 67.5g, koolhydraten 79.5g, eiwit 47.8g



1. Groenten snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Schaaf de **komkommer** in dunne schijfjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen en de **bleekselderij** in schuine plakjes.



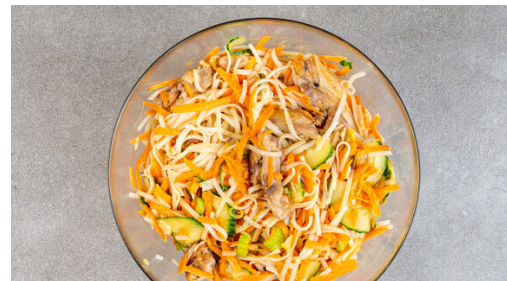
4. Kip & groenten bakken

Dep de **kipdijfilets** droog en snijd ze in 2-3cm brede repen. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie en voeg de **kip**, de **helft van de wortel** en de **helft van de bleekselderij** toe. Roerbak 6-7min, tot de **kip** gaar is en bestrooi met een flinke snuf zout.



2. Pindasaus maken

Meng de **knoflook sojasaus** en **pindakaas** met 2el plantaardige olie, 2el azijn en 1,5tl honing.



5. Pindasaus toevoegen

Hussel de **roerbak** om met de **noedels**, de **rest van de wortel**, de **helft van de komkommer** en de **pindasaus**.



3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water, roer om en neem de pan van het vuur. Laat de **noedels** ca. 8min garen, giet ze af en spoel ze om met koud water.



6. Garneren & serveren

Verdeel de **noedelsalade** over kommen en serveer met de **rest van de bleekselderij** en **komkommer**. Bestrooi met de **bosui** en de **pinda's**.