



Yakitori van kipdijfilet

op yaki-udon met paprika en paksoi



ca. 25min



2 personen

We kennen yakitori allemaal wel van onze bezoeken aan sushi-restaurants. De malse kipspiesjes staan in vrijwel elke zaak wel op de kaart en niet voor niets, want ze zijn heerlijk. Vandaag maak je ze zelf van kipdijfilet. Ook leuk: je serveert ze op yaki-udon; geroerbakte udonnoedels in een hartige marinade.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 3 kippendijfilets
- 25ml rijstwijnazijn
- 25ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 rode paprika
- 1 paksoi
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el tomatenketchup
- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grillpan
- grote koekenpan of wok
- 4 satéprikkers
- bakkwast
- zeef

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

Allergenen

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

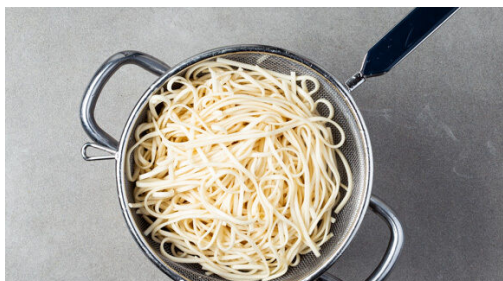
Voedingswaarde per portie

calorieën 805kcal, vet 38.9g, koolhydraten 73.5g, eiwit 42.4g



1. Kip marineren

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Week 4 satéprikkers in koud water. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in blokjes van 3-4cm. Meng de **rijstwijnazijn** met de **teriyakisaus** en schep om met de **kip**.



4. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



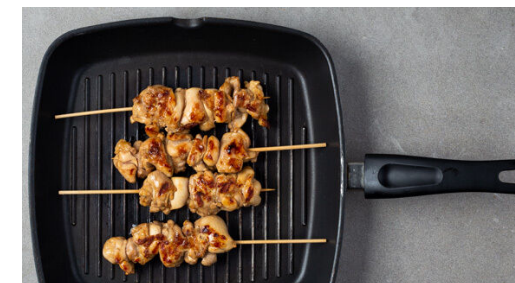
2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd het **wit van de paksoi** in schijfjes en het **groen** in brede repen.



5. Saus maken

Meng de **sojasaus** met 1el ketchup en 1tl suiker.



3. Kip grillen

Rijg de **kip** aan de **satéprikkers** en bewaar de **achtergebleven marinade**. Verhit een grillpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Grill de **spiesjes** in 10-13min rondom goudbruin en gaar.



6. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **paprika** ca. 3min. Voeg de **paksoi** en een snuf zout toe en bak ca. 2min. Voeg de **noedels** toe, met de **saus** en de **rest van de marinade** en draai het vuur hoog. Bak 2-3min en proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **roerbak** met de **yakitori** erop.