



Snelle udonnoedels met kip

met paksoi, sesam en limoen



20-30min



2 personen

Udon is al eeuwen een geliefde noedelsoort in Japan. En ook wij zijn er dol op. De dikkere noedel geeft een lekkere stevige bite en doet het daardoor goed in soepen en bowls. Vandaag maak je er een snelle roerbak van kip, paksoi, gember en sojasaus mee.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 kipfilet
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 paksoi
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 stukje verse gember
- 1 limoen
- 10g geroosterde witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- 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), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 536kcal, vet 9.7g, koolhydraten 67.0g, eiwit 43.6g



1. Kip voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in dunne reepjes. Meng de **helft van de sojasaus** met **1tl sesamololie** en een snuf zout. Schep de **kip** om met de **marinade** en zet opzij.



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 de **noedels** af in een zeef en spoel ze om met koud water.



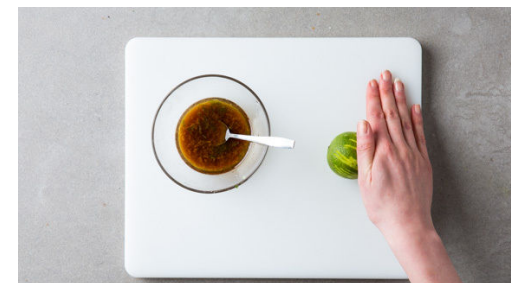
2. Groenten snijden

Snijd het **wit** en het **groen van de paksoi** apart van elkaar in repen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Snijd de **bosui** en de **bleekselderij** in schuine reepjes.



5. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in 2-3min rondom stevig aan. Breng op smaak met een snuf zout en peper, haal de **kip** uit de pan en zet opzij. Draai het vuur onder de pan middelhoog.



3. Saus maken

Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **gember** en de **rest van de sojasaus** met de **rest van de sesamololie**, de **knoflook**, 1-2el water en een snuf suiker. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



6. Noedels afmaken

Voeg het **wit van de paksoi**, de **bleekselderij** en de **sous** toe en bak 1-2min. Doe het **groen van de paksoi**, de **noedels** en de **kip** erbij en warm alles in ca. 1min op. Breng de **noedels** op smaak met de **limoenrasp** en het **limoensap**, verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **bosui** en de **sesam**.