



Snelle kiproerbak met kokos

met citroengras en udonnoedels



ca. 25min



2 personen

Zin in een snelle maaltijd die bomvol smaak zit? Dan kunnen we je zeker aanraden om deze roerbak met kip te maken. Dankzij smaakmakers als ketjap, citroengras, gember, limoen en kokos, zet je in een handomdraai een heerlijk maaltje op tafel. Tatsoi en paksoi zorgen voor je dagelijkse portie groenten.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 2 zakjes kokosnippers ¹²
- 1 kipfilet
- 1 stukje verse gember
- 1 stengel citroengras
- 1 vers chilipepertje
- 1 paksoi
- 1x tatsoi
- 1 limoen
- 1 zakje ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- vergiet

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

Kooktip

Gebruik de rest van het citroengras om thee van te trekken.

Allergenen

gluten (1), soja (6), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 722kcal, vet 24.6g, koolhydraten 79.2g, eiwit 43.6g



1. Kokosnippers roosteren

Breng voldoende gezouten water voor de **helft van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote, droge koekenpan of wok op middelhoog vuur en rooster de **kokosnippers** in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan. Dep het **vlees** droog en snijd het in blokjes van 1-2cm.



4. Vlees braden

Verhit de gebruikte koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Roerbak het **vlees** in 2-3min gaar en bestrooi met een flinke snuf zout.



2. Gemberpasta maken

Hak de **gember incl. schil** grof. Hak het **onderste 1/3e van het citroengras** fijn. Halveer de **chilipeper** in de lengte, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **peper** fijn. Doe de **gember, fijngehakte citroengras, 2/3e van de kokosnippers** en **chilipeper** naar wens in een hoge (maat) beker. Voeg 3-4el water toe en pureer tot een **grove pasta**.



5. Groenten toevoegen

Voeg de **kruidenpasta** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **paksoi** en **tatsoi** toe en roerbak 2-3min. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



3. Noedels garen

Voeg de **helft van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Verwijder de stronk en snijd de **paksoi** in stukjes.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels** toe aan de **roerbak**. Meng de **ketjap** met de **limoenrasp** en het **limoensap** en schenk het mengsel in de pan. Meng alles goed en voeg evt. wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Proef of je nog zout wil toevoegen en serveer de **roerbak** bestrooid met de **rest van de kokosnippers**.