

DINNERLY



Sesamkip op noedels in sojasaus met knapperige wortel en paprika



20-30min



2 personen

Deze sesamkip op noedels is een perfect voorbeeld van een roerbakmaaltijd die overheerlijk smaakt, boordevol groenten en kip zit, en ook nog eens in een handomdraai klaar is. De wortel en paprika blijven lekker knapperig in dit gerecht, wat de malse zoetzure kip met notige sesam perfect aanvult. En de noedels in sojasaus maken het tot één geheel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1 gele paprika
- 1 wortel
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 2 kippendijfilets

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2tl honing
- 1½el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 765kcal, vet 35.9g, koolhydraten 74.7g, eiwit 29.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **helft van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



2. Noedels koken

Kook de **helft van de noedels** in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. De **rest van de noedels** kun je in een ander recept gebruiken.



3. Vlees voorbereiden

Meng **1el sojasaus** met de **helft van de sesam**, **1el (rijst)azijn**, **2tl honing** en **½el bloem** tot de honing opgelost is. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in stukjes van ca. 2cm. Kruid dan met peper en zout en wentel ze in 1el bloem.



4. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** op medium tot hoog vuur 3-5min tot het krokant, goudbruin en gaar is. Voeg het **sojamengsel** toe en roer tot het **vlees** aan alle kanten bedekt is.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en **wortel** op hoog vuur 3-4min. Zet het vuur lager en voeg de **rest van de sojasaus**, de knoflook en 2el water toe. Laat ca. 2min zachtjes koken. Voeg de **noedels** toe en meng ze door de saus. Breng op smaak met peper en zout. Serveer het **vlees** op de noedels en bestrooi met de **rest van de sesam**.



6. Koken met kleur

Dit gerecht is al een bonte verzameling van texturen en kleuren. Als je er toch nog wat groen aan toe wilt voegen, is dat heel eenvoudig: snij een paar bosuitjes in fijne ringetjes en strooi ze over het gerecht.