



Tempura van kipdijfilet

op udonnoedels met groenten



20-30min



2 personen

Tempura is de Japanse manier om groenten, vlees of vis te frituren in een luchtig, krokant laagje. Onze kipdijfilets zorgen voor een heerlijke combinatie van malsheid en knapperigheid. Let er wel op dat je de olie op dezelfde temperatuur houdt door in kleine porties te frituren. Erbij een heerlijke portie udonnoedels met gemberwoksaus, sojasaus en nasigroenten. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 2 kipdijfilets
- 150g tarwebloem ¹
- 1 zakje maizena
- 1 zakje poké bowl-kruidentmix ¹¹
- 1 teen knoflook
- 500g verse nasigroenten
- 1 zakje gemberwoksaus ^{1,6,11,12}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- garde
- zeef

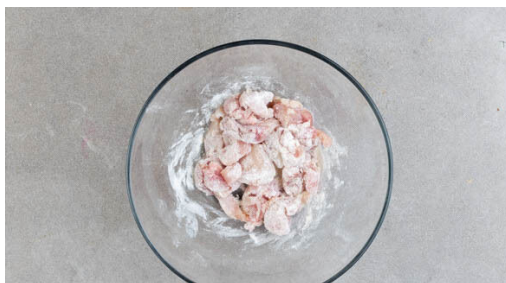
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1158kcal, vet 43.5g, koolhydraten 147.3g, eiwit 43.3g



1. Vlees voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor **¾ van de noedels**. Dep het **vlees** droog en snijd in repen van ca. 1cm. Bestrooi rondom met zout en peper. Hussel het **vlees** om in **1 el bloem**.



2. Deeg maken

Meng de **helft van de rest van de bloem** met de **maizena** en een snuf zout. Klop 1 ei los met 75ml koud water en voeg toe aan het **bloemmengsel**. Roer tot een **glad beslag**.



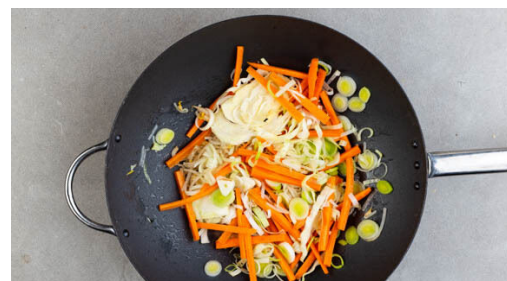
3. Vlees frituren

Haal het **vlees** door het **beslag** tot ze gelijkmatig bedekt zijn. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met een laagje plantaardige olie van ca. 1cm. Frituur het **vlees** 2-3min per kant, werk evt. in meerdere porties voor het beste resultaat. Laat het **vlees** uitlekken op keukenpapier en hussel direct daarna om met de **kruidentmix**.



4. Noedels koken

Doe **¾ van de noedels** in het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken.



5. Groenten bakken

Pel ondertussen de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **knoflook** en **nasigroenten** ca. 5min tot de **groenten** zacht en licht gebruid zijn.



6. Noedels afmaken

Voeg de **gemberwoksaus**, de **helft van de sojasaus** en 100ml toe aan de pan en laat de **sous** 2-3min inkoken. Breng de **groenten** op smaak met zout, peper en evt. **meer sojasaus**. Voeg de **noedels** toe aan de pan en meng goed. Voeg evt. wat water toe als de **sous** te dik is. Verdeel de **noedels** over borden en serveer de **tempura-kip** bovenop.