



Udonnoedels met kip

met broccoli, witte kool en ingelegde gember



ca. 25min



2 personen

Wie houdt er niet van udon, de extra dikke tarwenoedels uit Japan? Vandaag combineer je ze met een hartige saus op basis van soja, een stevige portie groenten en sappige kipdijreepjes. Als verrassingselement voeg je ingelegde verse gember toe. Oishii - verrukkelijk!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 broccoli
- 1 stukje verse gember
- 1 witte kool
- 3 kipdijfilets
- 2 zakjes curry-madraskruiden ¹⁰
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

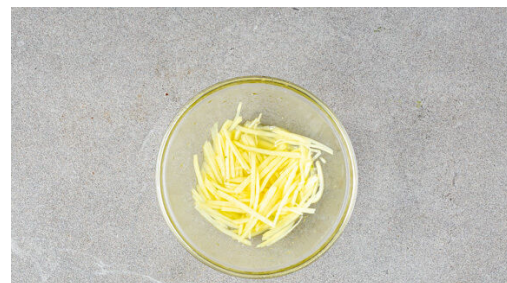
Voedingswaarde per portie

calorieën 951kcal, vet 41.8g, koolhydraten 95.5g, eiwit 46.2g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **broccoli** in kleine roosjes. Schil de **gember** en snijd in dunne staafjes.



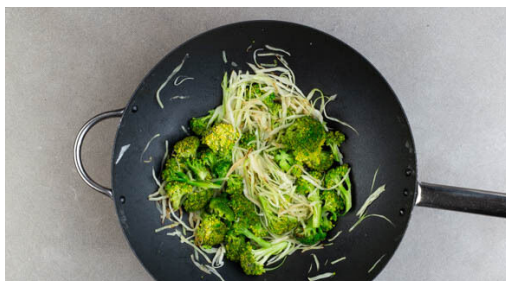
2. Gember inleggen

Meng 2el lichte azijn, 1el suiker en een snuf zout en meng met de **gemberstaafjes**, tot ze volledig onder staan.



3. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer af en toe om zodat de **noedels** niet aan elkaar blijven plakken. Giet af en spoel om met koud water. Snijd ondertussen de **helft van de witte kool** in dunne reepjes. De rest van de **witte kool** heb je in dit recept niet nodig.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **broccoli** en **witte kool** met ½tl zout in ca. 6min zacht. Dep ondertussen het **vlees** droog, snijd in dunne repen en kruid met een flinke snuf zout.



5. Vlees bakken

Schep de **groenten** uit de pan en zet opzij. Verhit dezelfde koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** ca. 3min scherp aan. Voeg dan de **groenten**, ca. ⅔ van de **curry-madraskruiden** (of meer naar smaak) en de **noedels** toe en bak ca. 1min mee.



6. Saus maken

Giet de **gember** af. Voeg de **sojasaus**, 3tl lichte azijn, 2el water en 1el suiker toe aan de pan en warm ca. 2min op. Verdeel de **noedels** met de **groenten** en het **vlees** over borden. Bestrooi met de **sesam** en serveer met de **ingelegde gember**.