

DINNERLY



Noedels met kruidige kip met wortels en bosui



ca. 25min



2 personen

Eenvoudig kan zo lekker zijn... of zit het andersom? Maakt niet uit, want deze door de Chinese keuken geïnspireerde maaltijd heeft het allemaal: onze kijk op klassieke noedels met kipstukjes en verse groenten, op smaak gebracht met een hartige saus van soja en zwarte bonen. Het ziet er prachtig uit en je hebt het zo klaar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 1 wortel
- 1 bosui
- 2 kippendijfilets
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 50ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el honing
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Om de kip lekker knapperig te krijgen, kun je de stukjes maar beter niet te veel storen. Schep het vlees af en toe om, maar laat het verder lekker bakken.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 844kcal, vet 27.1g, koolhydraten 114.5g, eiwit 34.0g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in schuine, heel dunne plakjes. Snij de **bosui** in dunne, schuine ringetjes. Pel 2 tenen knoflook en snij ze in dunne schijfjes.



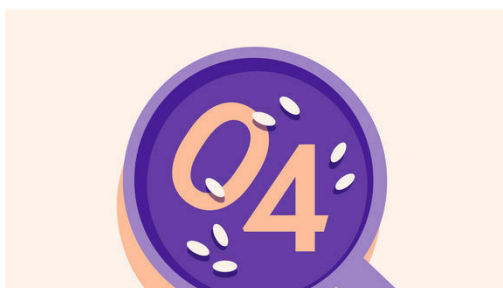
2. Noedels koken

Doe de **noedels** bij het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet de **noedels** af in een zeef, spoel ze af met warm water en laat ze uitlekken.



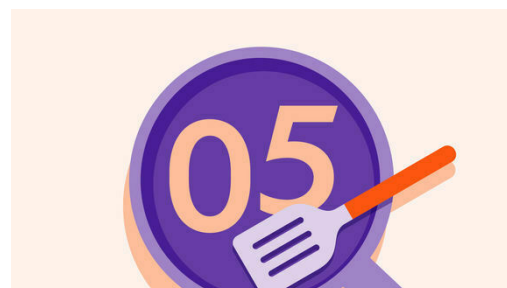
3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in stukjes van ca. 2cm breed. Meng 1el bloem met een flinke snuf peper en zout in een diep bord. Wentel hier de **stukjes kip** doorheen tot ze aan alle kanten bedekt zijn.



4. Vlees en groente bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-3min op hoog vuur. Voeg de knoflook en **wortel** toe en bak ca. 2min mee. Blus het geheel af met de **sojasaus**, de **helft van de zwarte bonensaus** en 200ml water. Roer 1el honing en 1el (wittewijn)azijn erdoor en laat 3-4min sudderen tot de **wortel** gaar is. (De andere helft van de **bonensaus** gebruiken we niet.)



5. Afmaken en serveren

Roer de **gekookte noedels** door de pan. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Verdeel het **gerecht** over de borden en garneer met de **bosui**.



6. Creatief met gember

Wil je een bijzondere scherpe smaak aan het gerecht toevoegen? Neem dan wat gember, die veelzijdige knol die zo goed in de Oost- en Zuidoost-Aziatische keuken past. Heb je nog gember liggen? Schil een blokje van 0,5-1cm en snij of rasp deze klein. Bak de gember mee met de wortel.