



Supersnel: kipdijfilets in kokosmelk

met glasnoedels en wittekoolsalade



ca. 20min



2 personen

Vandaag draait het allemaal om de saus. Je maakt een mengsel van kokosmelk, gember, knoflook, sojasaus en tomaten en daarin gaar je de kipdijfilets. Die heb je eerst stevig aangebraden op hoog vuur, waardoor ze lekker knapperig en goudbruin zijn. Erbij een salade van wittekoolreepjes. Dat kneden van de koolreepjes klinkt misschien wat gek, maar daardoor worden ze lekker zacht en nemen ze de smaak van het limoensap goed op.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 tomaat
- 100g glasnoedels
- 4 kippendijfilets
- 200ml kokosmelk
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 onbehandelde limoen
- 200g wittekoolreepjes
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Knip de noedels evt. een paar keer door met een schaar. Zo mengen ze makkelijker met de saus.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 843kcal, vet 49.3g, koolhydraten 66.8g, eiwit 29.8g



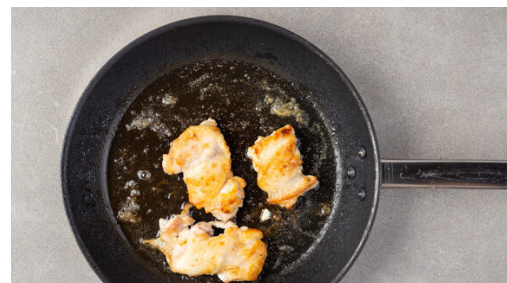
1. Groenten snijden

Schil de **gember**, pel de **knoflook** en rasp **beide** fijn. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Snijd de **tomaat** in grove stukken. Breng in een kleine kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **noedels**.



4. Saus maken

Voeg de **kokosmelk**, de **sojasaus** en 100ml water toe aan de koekenpan en breng aan de kook. Voeg de **kip** weer toe en laat het geheel in 12-15min zachtjes garen. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



2. Kip aanbraden

Dep de **kippdijfilets** droog, wrijf ze in met een flinke snuf zout en peper en meng ze met 1 el bloem. Verhit een grote koekenpan op zeer hoog vuur met 1 el plantaardige olie. Braad de **kip** 1-2min per kant stevig aan en neem dan uit de pan. Het **vlees** hoeft nog niet gaar te zijn.



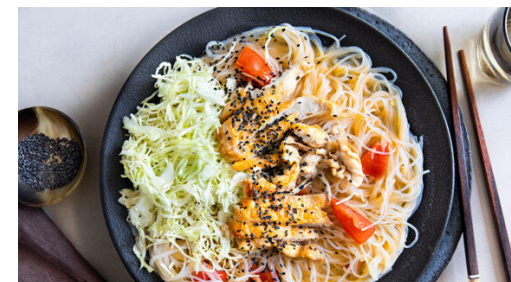
5. Kool kneden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **wittekoolreepjes** met een flinke snuf zout en ½tl suiker. Kneed de **kool** 1-2min stevig, tot het zachter is. Meng met de **limoenrasp** en de **helft van het limoensap** en breng op smaak met zout en peper.



3. Groenten garen

Zet het vuur onder de kookpan middelhoog en voeg nog 1 el olie toe. Bak de **gember**, **knoflook** en **ui** ca. 30sec en voeg dan de **tomaat** toe met een flinke snuf zout en peper. Bak nog ca. 2min. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Giet ze af in een zeef, spoel ze om met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken & serveren

Neem de **kippdijfilets** uit de pan en snijd ze in plakken. Meng de **noedels** en de **rest van het limoensap** met de **saus** in de koekenpan. Voeg wat water toe als je de **saus** te dik vindt. Verdeel de **noedels in saus** over de borden, serveer de **kip** er bovenop en bestrooi met de **sesam**. Geef de **koolsalade** erbij.