



Teriyaki-roerbak met kip

met paksoi en noedels



ca. 25min



2 personen

Wokken is een van oorsprong Chinese kooktechniek waarbij diverse ingrediënten in heel hete olie knapperig worden gebakken. Je marineert de kip voor het wokken eerst in een pittige saus van chilipeper, gember en teriyakisaus. Daarna bak je de kipstukjes op hoog vuur aan en maak je het gerecht af met wortel, paksoi en rode ui. Warm in de laatste minuten de noedels op en hup, aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 2 kippendijfilets
- 2 zakjes teriyakisaus ^{1,6}
- 1 rode ui
- 1x baby-paksoi
- 1 onbehandelde limoen
- 1 wortel

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- zeef

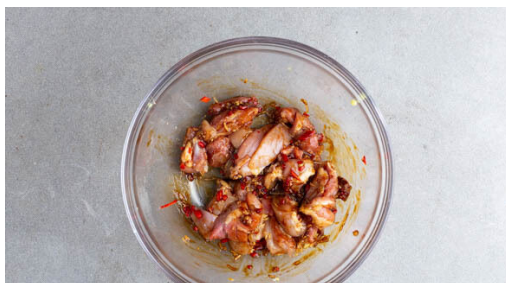
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

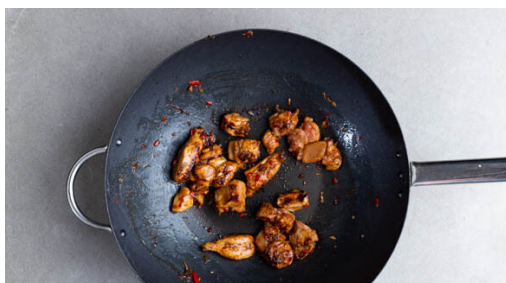
Voedingswaarde per portie

calorieën 877kcal, vet 27.1g, koolhydraten 125.3g, eiwit 33.8g



1. Kip marineren

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Schil de **gember** en pel de **knoflook** en rasp of hak beide heel fijn. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **chilipeper** fijn. Dep de **kip** droog, snijd in stukjes en meng met de **knoflook**, de **gember**, de **chilipeper** en **2el teriyakisaus**.



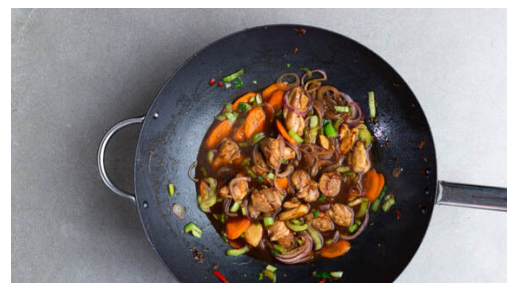
4. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** in 2-3min rondom goudbruin. Schep de **kip** uit de pan en veeg de pan schoon.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Snijd het **wit van de paksoi** in dunne repen, hak de **bladeren** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes.



5. Groenten wokken

Verhit 1el plantaardige olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, het **wit van de paksoi** en de **wortel** ca. 5min tot de **groenten** zachter zijn. Voeg dan de **kip**, de **rest van de teriyakisaus**, een **scheutje kookwater** en een snuf peper, zout en suiker toe. Roerbak nog 1-2min tot de **kip** gaar is.



3. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en spoel ze om met koud water.



6. Noedels toevoegen

Voeg de **noedels** met de **rest van de paksoi** aan de pan toe, roer door en voeg zo nodig **extra kookwater** toe. Proef en breng de **roerbak** op smaak met **1tl limoenrasp** en evt. meer zout. Schep de **roerbak** op en serveer met de **limoenpartjes** om erover uit te knippen.