

DINNERLY



Heerlijke kip in pindasaus met noedels en broccoli



ca. 30min



2 personen

Hoe verslavend lekker pindasaus kan zijn weten we allemaal wel door de Indonesische, Thaise en Vietnamese keuken... of misschien ken je het vooral van patatje oorlog. Hoe dan ook, het is overheerlijk! Vandaag serveren we het in een lekker noedelpannetje met broccoli. En we maken het ook nog helemaal zelf. Dat is verrassend makkelijk en smaakt nóg beter.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 1 broccoli
- 2 kippenfilets
- 25g gezouten pinda's⁵
- 50ml ketjap manis⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1t bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- 2 vergieten
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 901kcal, vet 33.2g, koolhydraten 111.2g, eiwit 38.4g



1. Broccoli snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes, verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in blokjes van ca. 2cm. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 3-5min op medium tot hoog vuur, tot het goudbruin is. Kruid met een snuf peper en zout. Zet het vuur uit, maar laat het **vlees** in de pan.



3. Broccoli en noedels koken

Kook de **broccoli** 4-5min in het water voor de **noedels**. Vis de **roosjes** uit het water en spoel ze in een vergiet af met koud water. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Pindasaus maken

Pel 1 teen knoflook en snij deze grof. Pak de staafmixer met een hoge (maat)beker en pureer $\frac{3}{4}$ e van de **pinda's**, de helft van de **ketjap manis**, de knoflook, $\frac{1}{2}$ tl zout, een flinke snuf peper, 1tl bloem, 1el plantaardige olie en 1el witte azijn ca. 1min. Voeg beetje bij beetje 75ml water toe, tot er een gladde **sous** ontstaat.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **pindasaus** toe aan de pan met **vlees** en laat 2-3min op laag tot middelhoog vuur sudderen, tot de saus indikt. Voeg evt. meer water toe tot je de gewenste consistentie bereikt hebt. Voeg de **noedels** en de **broccoli** toe aan de pan en meng goed met de **sous** en het **vlees**. Verdeel het **gerecht** over de borden en garneer met de **rest van de pinda's**.



6. Scherpere saus? Sriracha!

Door de ketjap manis wordt de pindasaus lekker zoetig. Mis je toch wat pit? Dan kun je een paar druppels sriracha toevoegen.