

DINNERLY



Express+ Sesamkip op noedels in sojasaus met knapperige roerbakgroenten



20-30min



2 personen

Deze sesamkip op noedels is een perfect voorbeeld van een roerbakmaaltijd die overheerlijk smaakt, boordevol groenten en kip zit, en ook nog eens in een handomdraai klaar is. De groenten blijven lekker knapperig in dit gerecht, wat de malse zoetzure kip met notige sesam perfect aanvult. En de noedels in sojasaus maken het tot één geheel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1x kipstukjes
- 400g Chinese roerbakgroenten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2tl honing
- 1½el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 876kcal, vet 35.0g, koolhydraten 100.0g, eiwit 43.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor $\frac{3}{4}$ van de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Meng **1el sojasaus** met 1el azijn, 2tl honing, $\frac{1}{2}$ el bloem en **de helft van de sesamzaadjes** tot de honing is opgelost. Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier, kruid het met peper en zout en wentel het in 1el bloem.



2. Noedels koken

Kook $\frac{3}{4}$ van de **noedels** in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. De **rest van de noedels** kun je in een ander recept gebruiken.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** op medium tot hoog vuur 3-5min tot het krokant, goudbruin en gaar is. Voeg het **sojamengsel** toe en roer tot het **vlees** aan alle kanten bedekt is.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **groenten** op hoog vuur 3-4min. Pel 1 teen knoflook en snij of pers fijn. Zet het vuur lager en voeg de **knoflook**, de **rest van de sojasaus** en 2el water toe. Laat ca. 2min zachtjes koken.



5. Groenten bakken en server

Roer de **noedels** door de **groenten** en breng op smaak met peper en zout. Serveer het **vlees** op de **noedels** en bestrooi met de **rest van de sesam**.



6. Koken met kleur

Dit gerecht is al een bonte verzameling van texturen en kleuren. Als je er toch nog wat groen aan toe wilt voegen, is dat heel eenvoudig: snij een paar bosuitjes in fijne ringetjes en strooi ze over het gerecht.