



Supersnel: udonnoedels met kip

met broccoli en pinda's



ca. 20min



2 personen

Rijstnoedels worden veel gegeten in onder andere China, Indonesië, Thailand en Vietnam. Wij snappen wel waarom, want ze zijn licht verteerbaar en ontzettend veelzijdig. Vandaag combineer je ze met een snelle roerbak vol groenten en malse kipstukjes. Je brengt alles op smaak met sojasaus, citroengras-chilisaus en gember. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 stukje verse gember
- 2 tenen knoflook
- 1 broccoli
- 1x kipstukjes
- 250g verse nasigroenten
- 70ml citroengras-chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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 761kcal, vet 24.1g, koolhydraten 86.0g, eiwit 46.4g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **helft van de noedels** toe en kook in ca. 4min beetgaar. Giet ze af en spoel om met koud water.



4. Kip braden

Dep de **kipstukjes** droog. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Braad de **kip** in 3-4min rondom aan. Bestrooi met een flinke snuf peper en zout en schep de **kip** op een bord. Veeg de pan schoon en zet 'm terug op hoog vuur met 1el plantaardige olie.



2. Gember raspen

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



5. Groenten garen

Voeg de **broccoli** toe en roerbak 2-3min. Voeg de **nasigroenten** toe en roerbak nog ca. 2min. Voeg de **knoflook, gember naar smaak** en de **kip** toe met de **citroengras-chilisaus, sojasaus** en 75ml water. Laat 1-2min sudderen, tot de **kip** opgewarmd is.



3. Broccoli snijden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snijd de **stronk** in blokjes van ca. 1cm.



6. Roerbak afmaken

Schep de **noedels** door de **roerbak** en warm ze kort op. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer de **roerbak** bestrooid met de **pinda's**.