



V1: snelle noedelroerbak met kip

en gemengde groenten



20-30min



2 personen

Een snelle Aziatische roerbak is altijd makkelijk en lekker. Knapperig gebakken groenten met malse kipfilet, heerlijke noedels en sojasaus. Een echte klassieker die het altijd goed doet!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 bosuien
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- 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 816kcal, vet 20.8g, koolhydraten 107.9g, eiwit 47.4g



1. Kip voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in reepjes. Meng ze met 1el plantaardige olie en zet opzij.



2. Noedels koken

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



3. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen en houd wat van het **groen** apart voor de garnering. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn.



4. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en braad de **kipreepjes** 2-3min stevig aan. Bestrooi met peper en zout, schep uit de pan en zet opzij op een bord.



5. Groenten wokken

Verhit de koekenpan weer met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **paprika, bosui, ui** en **gember** 5-7min. Breng op smaak met peper en zout en voeg dan de **knoflook**, het **vlees** en de **sojasaus** toe. Roerbak nog ca. 1min.



6. Roerbak afmaken

Roer de **noedels** door de **roerbak** en warm kort op. Voeg een scheutje **kookwater** toe om de **sous** te binden en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Schep de **noedelroerbak** op en bestrooi met de **achtergehouden bosuiringen**.