

DINNERLY



Geglanceerde kip in zoete chilisaus met noedels en roerbakgroente



20-30min



2 personen

Een stukje vlees glaceren is ontzettend lekker en nog eens veel gemakkelijker te bereiden dan gedacht! In dit recept glaceer je in snelle stappen malse kip met wat bloem, sojasaus en zoetzure chilisaus. Dat zorgt voor een heerlijk plakkerig laagje dat goed samengaat met de noedels en de geroerbakte courgette en prei. Smullen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 1 courgette
- 1 prei
- 50ml zoete chilisaus
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ²
- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

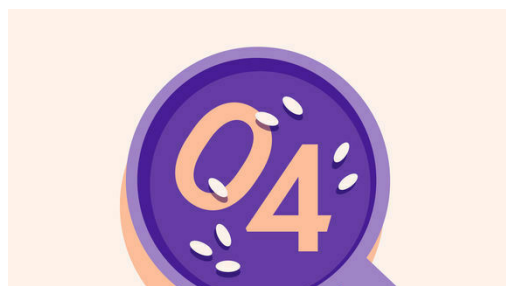
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 904kcal, vet 26.9g, koolhydraten 118.4g, eiwit 46.9g



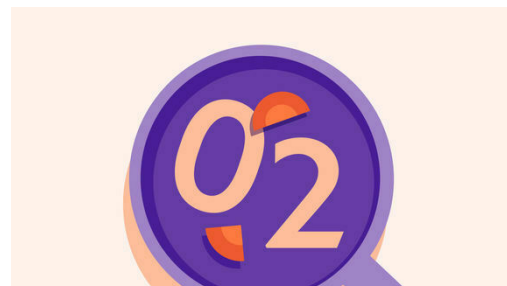
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **courgette** grof. Snij de **prei** in de lengte in vieren (doormidden en weer doormidden). Was de **bladeren** grondig, laat ze even uitlekken en snij ze overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



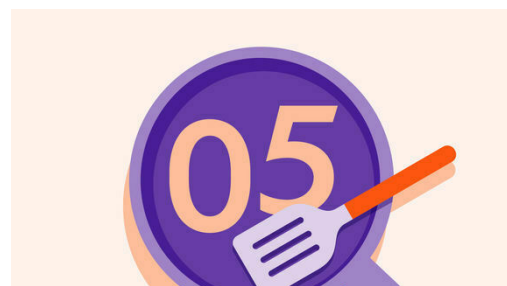
4. Kip bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid ze met wat peper en zout en wentel door 1tl bloem. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** 2-3min per kant. Voeg als het **vlees** gaar is de **glaceersaus** toe en laat ca. 30sec inkoken.



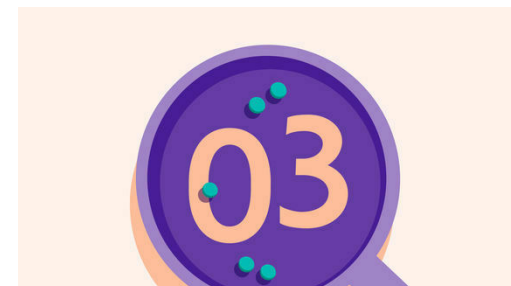
2. Groente roerbakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **prei** en knoflook met een snuf zout en ½tl suiker ca. 2min tot de **prei** zacht begint te worden. Voeg de **courgette** toe en bak 3-4min mee. Kruid de **groente** met wat peper en zout.



5. Mengen en serveren

Voeg de **noedels**, de **rest van de sojasaus** en 1el boter toe aan de **groente** en meng goed. Verhit het geheel en voeg kleine scheutjes water toe tot alles goed bedekt is met de **sous**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **noedels**, **groente** en **kip** over de borden.



3. Noedels koken

Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Meng de **zoete chilisaus** met de **helft van de sojasaus**, 1tl bloem en 75ml water.



6. Kan het ook knapperig?

Deze kip is al lekker, maar knapperig is ie ook erg fijn. Heb je een ei en wat panko/broodkruim liggen? Wentel de gesneden kip eerst door wat bloem, dan door losgeklopt ei en dan door de panko/broodkruim. Verhit de olie goed, bak de kip tot ie knapperig is en giet dan de saus erbij. Even laten borrelen en klaar ben je!