



V2: Indonesische roerbak met bio-sambalkip

met witte kool, paprika en pindasaus



ca. 25min



2 personen

Vandaag is de Indonesische keuken de ster van de show. Zelfgemaakte pindasaus, lekkere groente en malse biologische kip gemarineerd in sambal oelek. En je serveert deze kleurrijke smaakexplosie op glasnoedels. Het is zo gemaakt, maar pas op: het is ook zó weg.

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 2 biologische kipfilets
- 25ml sambal oelek
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje pindakaas⁵
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 1 witte kool
- 25g gezouten pinda's⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

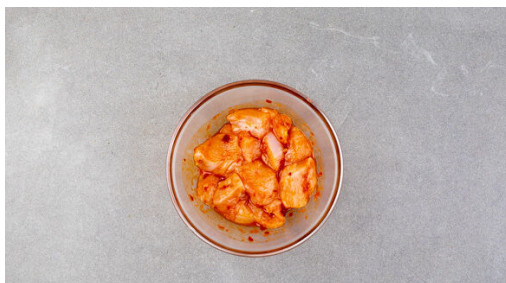
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 796kcal, vet 32.5g, koolhydraten 64.2g, eiwit 59.6g



1. Kip marineren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in stukjes. Meng de **kipstukjes** met de **helft van de sambal**, een snuf zout en 1el plantaardige olie.



2. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Schep een kopje **kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Knip de **noedels** evt. 1-2 keer door met een schaar.



3. Saus maken

Pers de **limoen** uit boven een kleine kookpan. Voeg de **pindakaas**, **1el sojasaus**, de **rest van de sambal**, 1el honing of suiker, 1el plantaardige olie en 100ml water toe. Verwarm al roerend op middelhoog vuur en laat 1-2min zachtjes koken, tot de **saus** glad en ingedikt is. Neem de pan van het vuur. Voeg evt. een beetje **kookwater** toe voor een dunnere **saus**.



4. Kip braden

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en roerbak de **kipstukjes** 6-7min totdat ze gaar zijn. Schep de **kip** uit de pan en houd warm.



5. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Hak het **wit** van de **bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Snijd de **helft van de witte kool** in dunne reepjes. **Tip:** bewaar de **rest van de witte kool** voor een salade. Hak de **pinda's** grof.



6. Groente bakken

Verhit de gebruikte pan of wok op hoog vuur en bak de **witte bosui** 30sec. Voeg de **paprika**, **witte kool** en een snuf zout toe en roerbak 3-5min. Schep de **noedels** en **saus** door de **groente**, voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te binden. Schep de **roerbak** op en verdeel de **kip** erover. Bestrooi met de **pinda's** en de **groene bosui**.