



V1: Kipfilet met karamelglaze

op udonnoedels met pindasaus en broccoli



ca. 20min



2 personen

Udonnoedels zijn niet alleen ideaal voor soepen, maar ook uitstekend in heerlijke wokgerechten. De romige pindasaus met sesam past goed bij de knapperige broccoli en malse kip. Die is lekker aromatisch en kruidig dankzij een rijke karamellaag van teriyakisaus.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 bosui
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 kipfilet
- 300g udonnoedels ¹
- 1 grote broccoli
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- vergiet

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), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

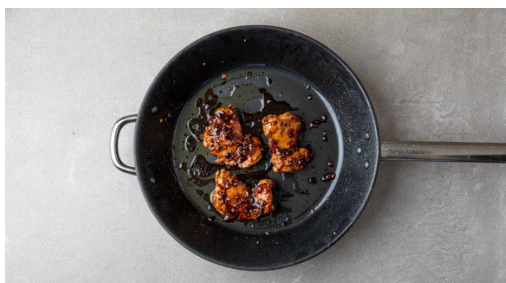
Voedingswaarde per portie

calorieën 926kcal, vet 40.6g, koolhydraten 79.4g, eiwit 53.8g



1. Groente snijden

Schil en hak de **gember** fijn. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in schuine reepjes. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pers de **limoen** uit. Meng **2tl limoensap** met de **pindakaas**, de **sesamolie**, de **helft van de sojasaus** (of meer naar smaak), **1el teriyakisaus** en 1el plantaardige olie.



4. Kip glaceren

Draai het vuur laag en schenk de **rest van de teriyakisaus** over het **vlees**. Bak nog 3-5min, tot de **kip** een kleverig laagje heeft. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord. Maak de pan niet schoon.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en snijd in 3-4 stukken van gelijke grootte. Wrijf rondom in met een flinke snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **helft van de gember** ca. 30sec. Voeg het **vlees** toe, zet het vuur iets hoger en bak 3-4min per kant.



5. Broccoli bakken

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli**. Verhit 1el plantaardige olie in de gebruikte koekenpan en bak de **rest van de gember** ca. 30sec. Voeg de **broccoli** met 2-3el water toe, doe een deksel op de pan en stoof 3-4min. Neem het deksel van de pan en roerbak tot het water verdampt is.



3. Noedels koken

Breng ruim gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan voor de **noedels**. Voeg de **helft van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje pastawater** uit de pan en laat de **noedels** uitlekken in een vergiet.



6. Noedels toevoegen

Doe de **noedels** met de **pindasaus** en de **helft van de sesam** bij de **broccoli** en warm alles in ca. 1min op. Voeg evt. wat **pastawater** toe om de **sous** te binden. Snijd de **kip** in plakken en serveer ze bovenop de **roerbak**. Garneer met de **bleekselderij** en de **bosui** en bestrooi met de **rest van de sesam**.