



Knoflookkip op glasnoedelsalade

met citroengras, gember en babyromanasla



20-30min



2 personen

Voor deze smakelijke glasnoedelsalade met kippendijfilet sta je even wat sausjes en marinades in elkaar te draaien, maar dan heb je ook wat. De kip wordt knapperig gebakken en dan overgoten met een zoetige knoflookmarinade. De roerbakgroenten worden op smaak gebracht met een stevige gembersaus en je mengt het geheel vlak voor het serveren nog met soja-mayo met sesamzaadjes. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 stengel citroengras
- 1 teen knoflook
- 3 kippendijfilets
- 1 stukje verse gember
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 250g verse nasigroente
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,6,11}

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el maizena
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

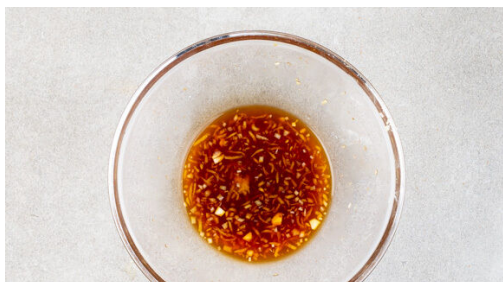
Voedingswaarde per portie

calorieën 896kcal, vet 50.5g, koolhydraten 77.3g, eiwit 34.6g



1. Noedels garen

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Kneus het **citroengras** met de platte kant van je mes, snijd de onderste 2cm af en houd apart. Doe de **rest van het citroengras** bij het water voor de **noedels**. Neem de pan van het vuur als het water kookt, voeg de **noedels** toe en laat 3-5min garen. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



4. Saus mengen

Verwijder evt. de harde buitenste bladeren en hak het **achtergehouden citroengras** zo fijn mogelijk. Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **gember** en het **citroengras** met de **helft van de sojasaus**, 1el lichte azijn, 5el water en 1tl maizena.



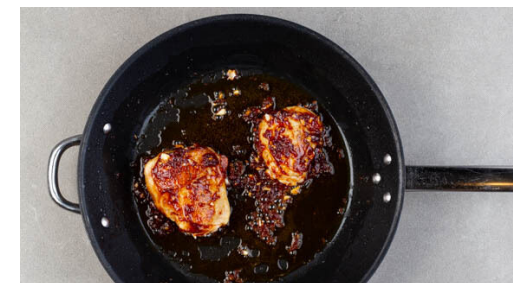
2. Marinade maken

Pel en rasp de **knoflook** fijn en meng met 1el ketchup, 1el azijn en 1tl (bruine) suiker. Dep de **kippendijfilets** droog, wrijf ze in met een snuf peper en zout en wentel ze door 1el maizena.



5. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **nasigroente** toe met een snuf peper en zout en bak ca. 3min, tot de **groente** iets zachter zijn. Voeg de **gembersaus** toe, draai het vuur lager en laat het geheel ca. 3min sudderen.



3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie op hoog vuur. Braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en knapperig. Voeg in de laatste minuut de **marinade** toe en wentel de **kip** erin om. Schep de **kip** op een bord en veeg de pan schoon.



6. Afmaken & serveren

Snijd de **babyromana** in hapklare stukjes. Vis het **citroengras** uit de **noedels** en knip de **noedels** 1-2 keer door met een keukenschaar. Meng **1el sojasaus** met 1el mayonaise en de **sesam**. Meng de **groenteroerbak**, de **noedels** en de **sla** met de **dressing**. Snijd de **kip** in plakken. Serveer de **salade** met de **kip** erop.