



V2: Udonnoedels met biologische kip

met broccoli, witte kool en ingelegde gember



ca. 25min



2 personen

Wie houdt er niet van udon, de extra dikke tarwenoedels uit Japan? Vandaag combineer je ze met een hartige saus op basis van soja, een stevige portie groenten en sappige biologische kipreepjes. Als verrassingselement voeg je ingelegde verse gember toe. Oishii - verrukkelijk!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 grote broccoli
- 1 stukje verse gember
- 200g wittekoolreepjes
- 1x biologische kipstukjes
- 1 zakje poké-kruidenmix ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

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

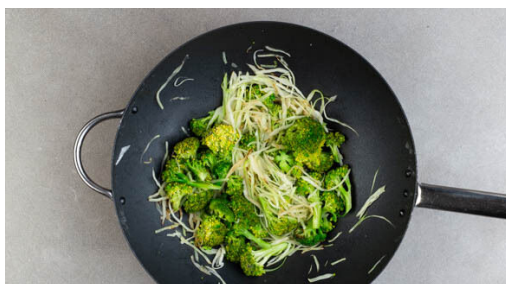
Voedingswaarde per portie

calorieën 799kcal, vet 22.4g, koolhydraten 93.7g, eiwit 50.5g



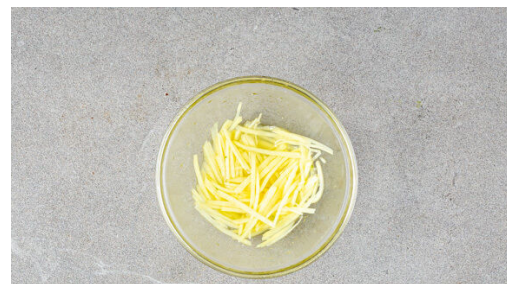
1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **broccoli** in kleine roosjes. Schil de **gember** en snijd in dunne staafjes.



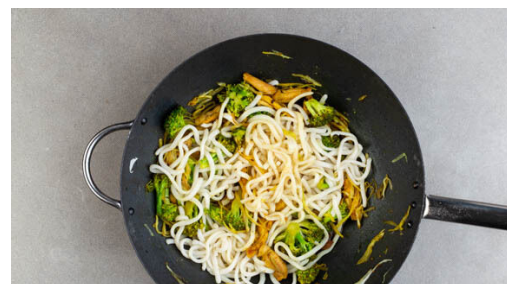
4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **broccoli** en **witte kool** met een ½tl zout in ca. 6min zacht. Dep ondertussen het **vlees** droog en kruid met een flinke snuf zout.



2. Gember inleggen

Meng 2el lichte azijn, 1el suiker en een snuf zout en meng met de **gemberstaafjes**, tot ze volledig onder staan.



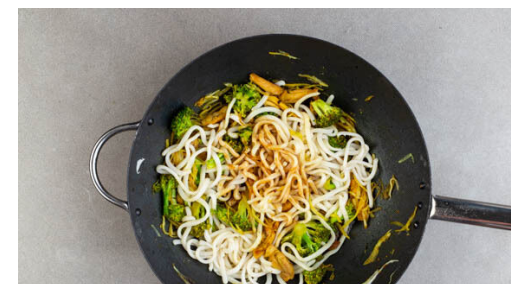
5. Vlees bakken

Schep de **groenten** uit de pan en zet opzij. Verhit dezelfde koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** ca. 3min scherp aan. Voeg dan de **groenten**, de **kruidenmix** en de **noedels** toe en bak ca. 1min mee.



3. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer af en toe om zodat de **noedels** niet aan elkaar blijven plakken. Giet af en spoel om met koud water.



6. Saus maken

Giet de **gember** af. Voeg de **sojasaus**, 1½el lichte azijn, 2el water en 1el suiker toe aan de pan en warm ca. 2min op. Verdeel de **noedels** met de **groenten** en het **vlees** over borden. Bestrooi met de **sesam** en serveer met de **ingelegde gember**.