

DINNERLY



Sesamkip op noedels in sojasaus met knapperige paprika en prei



ca. 20min



2 personen

Deze sesamkip op noedels is een perfect voorbeeld van een roerbakmaaltijd die overheerlijk smaakt, boordevol groente en kip zit, en ook nog eens in een handomdraai klaar is. De groente blijven lekker knapperig in dit gerecht, wat de malse zoetzure kip met notige sesam perfect aanvult. En de noedels in sojasaus maken het tot één geheel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 50ml tamari-sojasaus ³
- 1 zakje sesam ²
- 1x kipstukjes
- 500g verse nasigroente

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2tl honing
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- vergiet

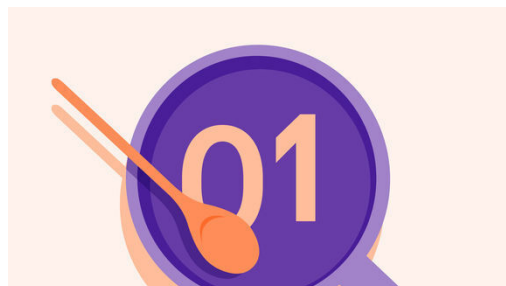
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

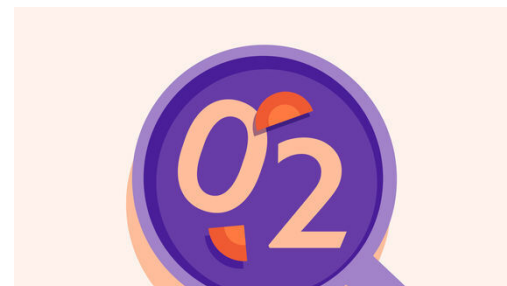
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 870kcal, vet 34.8g, koolhydraten 99.3g, eiwit 42.4g



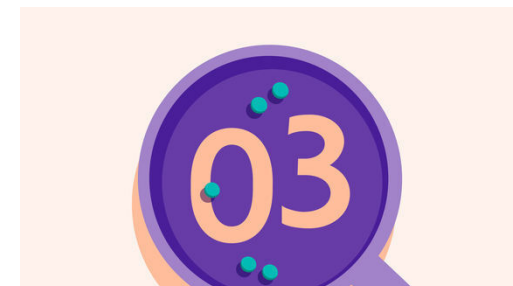
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor $\frac{3}{4}$ van de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Meng **1el sojasaus** met 1el (rijst)azijn, 2tl honing, $\frac{1}{2}$ el bloem en **de helft van de sesamzaadjes** tot de honing is opgelost. Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier, kruid het met peper en zout en wentel het in 1el bloem.



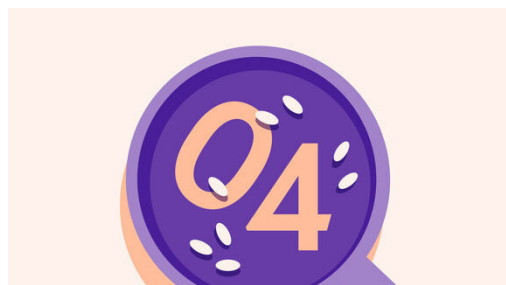
2. Noedels koken

Kook $\frac{3}{4}$ van de **noedels** (of meer naar smaak) in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



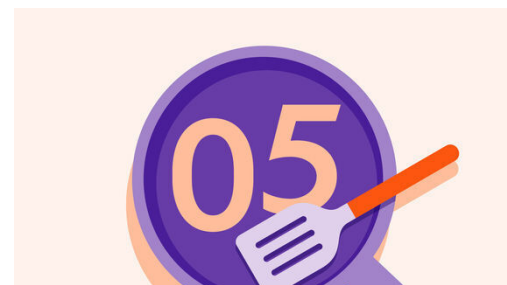
3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** 3-5min op medium tot hoog vuur tot het krokant, goudbruin en gaar is. Voeg het **sojamengsel** toe en roer tot het **vlees** aan alle kanten bedekt is.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **groente** 3-4min op hoog vuur. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Zet het vuur lager en voeg de **knoflook**, de **rest van de sojasaus** en 2el water toe. Laat ca. 2min zachtjes koken.



5. Afmaken en serveren

Roer de **noedels** door de **groente** en kruid met een snuf peper en zout. Serveer het **vlees** op de **noedels** en bestrooi met de **rest van de sesam**.



6. Koken met kleur

Dit gerecht is al een bonte verzameling van texturen en kleuren. Als je er toch nog wat groen aan toe wilt voegen, is dat heel eenvoudig: snij een paar bosuitjes in fijne ringetjes en strooi ze over het gerecht.