

DINNERLY



<650kcal: Hoisin-kip in kruidige noedelsoep

met tomaten en prei



20-30min



2 personen

Soep – wie houdt er niet van? Het is geruststellend, verwarmend en lekker, én je kunt er zo veel kanten mee op. Voor dit recept heeft onze chef Natalie zich laten inspireren door de Oost-Aziatische keuken: je kookt noedels, maakt een sojabouillon en kruidt het vlees met hoisinsaus. Nog wat verse groente erbij en je serveert een originele, verrukkelijke soep. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 2 tomaten
- 100g glasnoedels
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 kipfilet
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- bakkwast
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 537kcal, vet 16.5g, koolhydraten 60.5g, eiwit 32.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij 'm fijn. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in blokjes. Kook voldoende water voor de **noedels** in de waterkoker.



2. Groente bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan. Bak de **prei** en knoflook 2-3min, tot ze zacht beginnen te worden. Voeg de **tomaat** toe met een snuf peper en zout en bak het geheel 4-5min. Druk de **tomaten** af en toe licht aan met een spatel.



3. Bouillon maken

Giet 600ml (heet) kraanwater en de **sojasaus** in de pan en roer $\frac{3}{4}$ van het **bouillonpoeder** erdoor. Breng aan de kook en laat 6-8min borrelen tot alle **groenten** zacht en gaar zijn. Proef de **soep** en breng op smaak met ca. 1el azijn, peper, zout en evt. nog wat **bouillonpoeder**.



4. Vlees bakken

Dep terwijl de **soep** opstaat het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in 2 **platte filets**. Kruid deze rondom met peper en zout. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan en bak het **vlees** op medium tot hoog vuur 3-4min per kant. Zet dan het vuur lager en pak een bakkwast. Besmeer het **vlees** met de **hoisinsaus**. Bak nog ca. 30sec en schep het **vlees** dan op een bord.



5. Noedels koken & serveren

Leg de noedels in een pan of kom en bedek met heet water uit de waterkoker. Laat 3-5min trekken tot ze gaar zijn. Laat de **noedels** even uitlekken in een zeef en voeg toe aan de **soep** (zie ook **stap 6**). Verdeel de **soep** over borden of kommen, snij het **vlees** in reepjes en serveer op de **soep**.



6. Makkelijke noedels

Deze glasnoedels zijn aardig lang en eetstokjes komen dan ook goed van pas bij het eten! Als je het jezelf en de andere eters iets makkelijker wilt maken, kun je de noedels na het afgieten 1 of 2 keer doorknippen met een schone keukenschaar. Nu heb je genoeg aan een lepel.