



V1: Misoep met sesamkip

en noedels en paksoi



ca. 25min



2 personen

Er is maar weinig fijner dan na een stevige herfstwandeling opwarmen met een hete kom soep! Vandaag leer je hoe je een verrukkelijke misoep maakt met gemarineerde sesamkip en een flinke portie groente en noedels. Zo zou je elke dag wel willen opwarmen!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1x babypaksoi
- 250g verse nasigroente
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 kipfilet
- 25g misopasta ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- middelgrote koekenpan
- 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 850kcal, vet 23.7g, koolhydraten 111.2g, eiwit 48.9g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



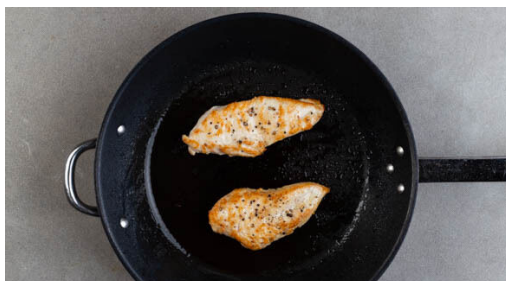
2. Groente bakken

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **paksoi** in de lengte door vieren. Snijd vervolgens het **witte deel** in dunne reepjes van ca. 0,5cm en het **groene deel** in reepjes van ca. 1-2cm. Verhit een tweede middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **groentemix**, **knoflook**, **tomaat** en **witte paksoireepjes** 2-3min.



3. Groente koken

Doe de **helft van het bouillonpoeder**, de **helft van de sojasaus** en een flinke snuf peper met 800ml water in de kookpan en breng aan de kook. Laat de **groente** op middelhoog vuur 8-10 minuten zacht pruttelen.



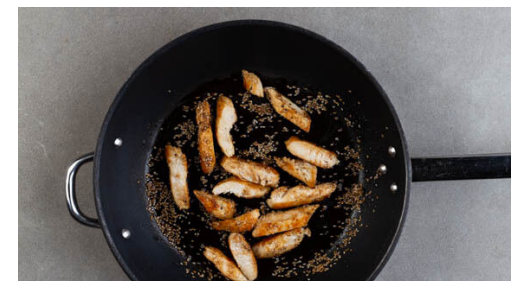
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, halveer in de lengte en kruid elke kant met een flinke snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **kip** 3-4min per kant tot het **vlees** goudbruin en gaar is. Haal uit de pan en leg apart. Bewaar de pan.



5. Soep afmaken

Doe de **rest van de paksoi** in de kookpan en kook 30sec-1min mee tot hij geslonken is. Roer de **misopasta** door de **soep** met de **rest van de bouillonpoeder** en 1el azijn. Proef de soep en breng verder op smaak met peper en zout.



6. Vlees afmaken

Doe de **rest van de sojasaus** met 1tl honing in de (gebruikte) koekenpan. Zet het vuur middelhoog en laat de **ingrediënten** ca. 1min inkoken. Snijd de **kip** in plakjes en doe samen met de **sesam** terug in de pan. Meng goed met de **sesam** en de **sous**. Verdeel de **noedels** en de **misosoep** over de borden en serveer met de **sesamkip** erop.