

DINNERLY



Sesamkip op noedels in sojasaus met knapperige wortel en paprika



20-30min



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 wortel en paprika blijven lekker knapperig in dit gerecht, wat de malse zoetzure kip met notige sesam perfect aanvult. De noedels in sojasaus maken het tot één geheel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 1 paprika
- 2 wortels
- 50ml tamari-sojasaus³
- 1 zakje sesam²
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2tl honing
- 1½el bloem¹
- 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 854kcal, vet 30.9g, koolhydraten 94.2g, eiwit 45.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor $\frac{3}{4}$ van de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Schrob of schil de **wortels**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Noedels koken

Kook $\frac{3}{4}$ van de **noedels** in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. De **rest van de noedels** kun je in een ander recept gebruiken.



3. Vlees voorbereiden

Meng **1el sojasaus** met **de helft van de sesam**, **1el (rijst)azijn**, **2tl honing** en **½el bloem** tot de honing opgelost is. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in stukjes van ca. 2cm. Kruid het **vlees** met peper en zout en wentel door 1el bloem.



4. Vlees bakken

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



5. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika** en **wortel** 3-4min. Zet het vuur lager, voeg de **rest van de sojasaus**, de knoflook en 2el water toe en laat ca. 2min zachtjes koken. Voeg de **noedels** toe en meng ze door de saus. Breng op smaak met 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.