

DINNERLY



Krokante kip in een kokosjasje met gewokte udonnoedels en broccoli



20-30min



2 personen

Kip in een kokosjasje – daar word je toch direct vrolijk van? Het ziet er aardig professioneel uit als je het vlees zo paneert, en dankzij de kokosvlokken krijgt de kip een fijn aroma. Serveer er knapperige broccoli en noedels in sojasaus bij en we wanen ons bijna op een rumoerige markt in een Oost-Aziatische stad...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote broccoli
- 1 kipfilet
- 1 zakje kokosrasp
- 50g biologisch paneermeel ²
- 225g udonnoedels ²
- 50ml tamari-sojasaus ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 1 teen knoflook
- 2-3el bloem ²
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet
- vershoudfolie

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

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1171kcal, vet 45.9g, koolhydraten 121.0g, eiwit 59.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes, schil de **stronk** en snij in kleine blokjes. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, leg het **vlees** tussen vershoudfolie en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 1cm dik is. Snij het **vlees** in reepjes van ca. 1,5cm breed.



2. Vlees paneren

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Meng in een diep bord 2el bloem met een flinke snuf peper en zout. Klop in een 2e bord 1 ei los. Meng in een 3e bord de **kokosrasp** en het **paneermeel** met een snuf peper en zout. Wentel het **vlees** achtereen door de bloem, het ei en het **kokos-mengsel**. Herhaal dit 1 keer.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water. Kook ze in 4-6min beetgaar. Spoel de **noedels** met koud water af in een vergiet en laat ze uitlekken.



4. Broccoli bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **broccoli** 3-4min. Voeg de knoflook toe en bak ca. 1min mee. Bestuif de **groente** met 1tl bloem en bak 1min terwijl je blijft roeren. Voeg 75ml water, de **sojasaus**, 1el (rijst)azijn en 1tl suiker toe. Laat ca. 3min zachtjes koken. Pas evt. de consistentie aan door eetlepels water toe te voegen.



5. Noedels en kip bakken

Voeg de **noedels** toe aan de **broccoli** en bak het geheel 2min op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en zet afgedekt opzij. Verhit een middelgrote koekenpan met 3el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** in 5-7min rondom goudbruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier. Verdeel de **broccolinoedels** en **kokoskip** over de borden.



6. Chique kip

Om dit gerecht nog chiquer en authentiek te maken, kun je wat sesamzaad toevoegen. Rooster 1el sesam kort in een droge pan en roer de zaadjes samen met de noedels door de broccoli.