

DINNERLY



Gerookte kip op chilinoedels met kleurrijke groente



ca. 25min



2 personen

Lekker eten kan zo makkelijk zijn! Dit gerecht is daar een perfect voorbeeld van: vandaag maak je een heerlijke maaltijd die je na een lange dag zelfs half slapend nog wel kunt maken. Je roerbakt knapperige wortel, paksoi en gerookte kipreepjes, terwijl je daarnaast even snel een chilimarinade maakt. Meng de groente en het vlees vervolgens samen met de noedels door de marinade en geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 1 wortel
- 1x babypaksoi
- 1x gerookte kipreepjes
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ²
- 1tl honing
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan of wok
- maatbeker
- vergiet
- garde

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 697kcal, vet 17.3g, koolhydraten 104.6g, eiwit 31.4g



1. Noedels koken

Laat 1el boter op kamertemperatuur komen. Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 3-5min beetgaar (zie ook **stap 6**). Schep **100ml kookwater** uit de pan en zet opzij. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



2. Groenten snijden

Schrob of schil de **wortel** en snij 'm in dunne schuine plakken. Halveer de **paksoi** en snij het **witte deel** in plakken van ca. 1cm dik. Scheur de **groene bladeren** in hapklare stukken.



3. Groenten en vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel**, **paksoi** en **kipreepjes** 3-4min, tot de **wortel** iets zachter en goudbruin wordt.



4. Saus maken

Maak een **saus** van de **helft van de chilipasta** (of meer naar smaak), de **sojasaus**, de zachte boter uit stap 1, 1tl honing en een flinke snuf zout. Pel 1 teen knoflook en snij of pers fijn.



5. Afmaken en serveren

Zet het vuur lager, voeg de knoflook toe aan de pan en bak 30sec-1min mee. Voeg de **saus** en het **kookwater** toe en laat 2-3 inkoken. Meng de **noedels** erdoor, tot ze met de **saus** bedekt zijn. Schep het **noedelpannetje** op borden en serveer.



6. Niet vergeten te roeren!

Roer goed terwijl je de noedels kookt, zodat ze niet aan elkaar blijven plakken. Je kunt na het koken ook een druppeltje sesamololie toevoegen, dan blijven ze mooi soepel.