

DINNERLY



Fit+ Noedelpannetje met kip en spruitjes

in een pesto van Thaise basilicum en miso



ca. 25min



2 personen

Spruitjes zijn niet ieders favoriet, maar oh mensen, wat kunnen ze lekker zijn! Om iedereen hiervan te overtuigen presenteren we vandaag spruitjes op een heel originele manier: met malse kipfilet op glasnoedels. Daarbij maak je een bijzondere pesto met Thaise basilicum en hartige misopasta. Alles goed mengen en dan staat je niks te doen dan ontzettend genieten. En (nog meer) van spruitjes houden, natuurlijk.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g gepelde spruitjes
- 2 paprika's
- 1 kipfilet
- 100g glasnoedels
- 10g verse Thaise basilicum
- 25g misopasta ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- waterkoker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 653kcal, vet 25.9g, koolhydraten 66.5g, eiwit 34.7g



1. Groente bakken

Halveer de **spruitjes**. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Verhit een grote koekenpan met 1½el plantaardige olie. Zet het vuur op z'n hoogst, voeg de **spruitjes** en **paprika** toe met ½tl zout en roerbak 8-12min tot de **groente** mooi bruin is.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in **2 platte filets**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1tl plantaardige olie en bak het **vlees** 2-3min per kant op medium tot hoog vuur, tot het goudbruin en gaar is. Kruid met een snuf peper en zout.



3. Noedels garen

Kook voldoende water voor de **noedels** in een waterkoker. Doe de **droge noedels** in een pan of kom. Giet heet water bij de **noedels** tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel ze dan in een zeef af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



4. Pesto maken

Pluk een paar blaadjes **Thaise basilicum** en hou apart. Snij de **rest van de basilicum incl. steeltjes** grof. Pel 1 teen knoflook en hak grof. Doe de **gesneden basilicum**, de **misopasta**, de knoflook, 1el azijn, 1el plantaardige olie, 1el honing, 1el water en een snuf peper in een hoge (maat)beter. Pureer tot een **gladde pesto**.



5. Afmaken en serveren

Snij het **vlees** in schuine plakken. Meng de **noedels** met de **groenten** en schep voorzichtig de **pesto** erdoor. Serveer met het **vlees_ en garneer met de _blaadjes basilicum**.



6. Extra met sesam

Sesam gaat heel goed samen met deze ingrediënten (en sowieso met de Oost-Aziatische keuken). Heb je nog wat sesamzaadjes liggen? Rooster 1el kort in een droge pan en roer met de pesto door het gerecht. Sesamolie werkt trouwens ook heel goed: sprenkel een paar drupjes over de borden en geniet.