

DINNERLY



Koude udonnoedels met kip met groente en sesam-sojasaus



ca. 25min



2 personen

Heb je wel eens koude udon geprobeerd? Wij vinden het een echte aanrader. De zachte, elastische noedels zijn zo namelijk heerlijk verfrissend. We combineren ze met gebakken kip, wortel, courgette en een lekkere umami saus met sojasaus, gember en tahin.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 225g udonnoedels ¹
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 stukje verse gember
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 25g tahin ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- zout
- plantaardige olie
- balsamicoazijn ⁴

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- 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), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 794kcal, vet 20.6g, koolhydraten 99.7g, eiwit 47.5g



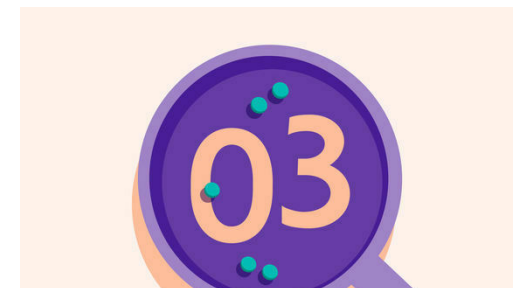
1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **wortel** en de **courgette** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **wortel** met een snuf zout ca. 5min.



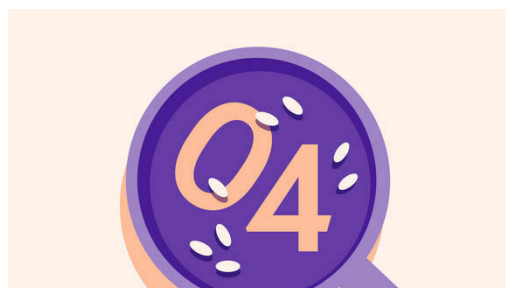
2. Noedels koken

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



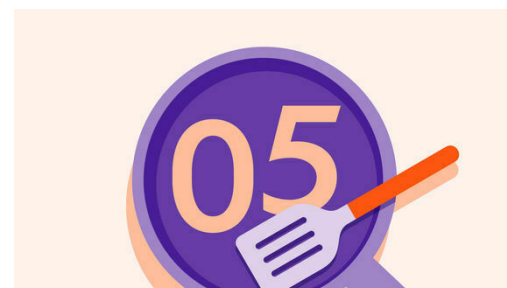
3. Vlees en groente bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in repen van ca. 1cm breed. Voeg het **vlees** en de **courgette** toe aan de pan met **wortel**. Kruid met zout en roerbak ca. 6min, tot de **groente** en het **vlees** bruin en gaar zijn. Neem de pan van het vuur en laat kort afkoelen.



4. Saus maken

Rasp $\frac{3}{4}$ van de **gember** (of meer naar smaak) fijn. Pel 1 kleine teen knoflook en snij of pers heel fijn. Maak een **sous** van de **sojasaus**, de **gember**, de **tahin**, de knoflook, 2tl balsamicoazijn, 1tl honing en 2el water.



5. Afmaken en serveren

Schep de **helft van het vlees** en de **groente** uit de pan en zet opzij. Meng de **noedels** met de **sous** en **rest van het vlees** en de **groente**. Proef en breng evt. verder op smaak met meer balsamicoazijn. Schep de **noedels** op borden en garneer met de **rest van het vlees** en de **groente**.



6. Makkelijk met schil

Wist je al dat je gember voor het raspen niet hoeft te schillen? Die stap slaan we dus over. Kleine stukjes schil kun je gewoon eten.