



<650kcal: Udonnoedels met kip en wortel

met zoet-zoute saus



ca. 25min



2 personen

Vandaag zoet én zout op je bord? Jazeker! We combineren udonnoedels met wortel, lekker veel bosui en kipfilet en voegen er een heerlijke zoete sojasaus aan toe. Zo zetten we een smaakexplosie op tafel die zoet, hartig en umami tegelijk is. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 400g verse udonnoedels ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

Kooktip

Als je geen honing hebt, kun je ook suiker gebruiken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 575kcal, vet 18.2g, koolhydraten 73.8g, eiwit 26.3g

1

1. Groente snijden

Snijd het **wit** en het **groen** van de **bosuien** apart van elkaar in dunne ringen. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in plakjes.

4

4. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 2-3min beetgaar. Roer af en toe om zodat de **noedels** niet aan elkaar vast blijven plakken. Giet de **noedels** af in een vergiet en laat schrikken met koud water.

2

2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog, snijd het in repen van ca. 1cm en bestrooi met een flinke snuf peper en zout. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**.

5

5. Saus maken

Meng de **sojasaus**, **½tl bouillonpoeder** en 1tl honing met 2el heet water. Proef en voeg evt. meer bouillonpoeder toe.

3

3. Groente & vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **witte bosui** in 4-5min zacht. Voeg het **vlees** toe en bak 3-5min mee.

6

6. Afmaken en serveren

Voeg de **noedels** en **saus** toe aan de **groentepan** en meng goed. Proef of je nog wat peper wil toevoegen. Verdeel de **noedels** met **kip** en **saus** over grote kommen of diepe borden en bestrooi met de **groene bosui**.