



Snelle bio-kiproerbak met kokos

met citroengras en udonnoedels



ca. 25min



2 personen

Zin in een snelle maaltijd die bomvol smaak zit? Dan kunnen we je zeker aanraden om deze roerbak met biologische kip te maken. Dankzij smaakmakers als ketjap, citroengras, gember, limoen en kokos, zet je in een handomdraai een heerlijk maaltje op tafel. Paksoi en spinazie zorgen voor je dagelijkse portie groenten.

Wat je van ons krijgt

- 225g udonnoedels ¹
- 2 zakjes kokossnippers ¹²
- 1x biologische kipstukjes
- 1 stukje verse gember
- 1 stengel citroengras
- 1 Thaise chilipeper
- 1 paksoi
- 50g babyspinazie
- 1 limoen
- 50ml ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- vergiet

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

Kooktip

Van de rest van het citroengras kan je een heerlijke thee trekken.

Allergenen

gluten (1), soja (6), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 841kcal, vet 23.5g, koolhydraten 107.7g, eiwit 49.0g



1. Kokossnippers roosteren

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een grote kookpan. Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokossnippers** in 1-2min goudbruin. Neem uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer. Dep het **vlees** droog met keukenpapier.



4. Vlees braden

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak het **vlees** in 2-3min gaar en kruid met een flinke snuf zout.



2. Gemberpasta maken

Hak de **gember incl. schil** grof. Hak het **onderste 1/3e van het citroengras** fijn. Snijd de **peper** in kleine blokjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Doe de **gember, fijngehakte citroengras, 2/3e van de kokossnippers** en **chilipeper naar wens** in een hoge (maat)beker. Voeg 3-4el water toe en pureer tot een **grove pasta**.



5. Groente toevoegen

Voeg de **kruidenpasta** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **paksoi** en **spinazie** toe en roerbak 2-3min. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 4-6min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan, spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Verwijder de stronk van de **paksoi**, haal de bladeren uit elkaar en snij in stukken van 1-2cm.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels** toe aan de **roerbak**. Meng de **ketjap** met de **limoenrasp** en het **limoensap** en schenk het mengsel in de pan. Meng alles goed en voeg evt. wat **kookwater** toe om de **sous** te binden. Proef en breng evt. verder op smaak met zout. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **rest van de kokossnippers**.