



Chiliroerbak met kip en paksoi met noedels



ca. 20min



2 personen

Wokken is een van oorsprong Chinese kooktechniek waarbij diverse ingrediënten in heel hete olie knapperig worden gebakken. Je marineert de kip voor het wokken eerst in een pittige saus van chilipeper, gember en teriyakisaus. Daarna bak je de kipstukjes op hoog vuur aan en maak je het gerecht af met wortel, paksoi en rode ui. Warm in de laatste minuten de noedels op en hup, aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 verse chilipeper
- 1x kipstukjes
- 2 zakjes teriyakisaus ^{1,6}
- 1 rode ui
- 1 paksoi
- 1 limoen
- 250g noedels ¹
- 1x wortelplakjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote wok of koekenpan
- waterkoker
- grote kookpan
- zeef of vergiet

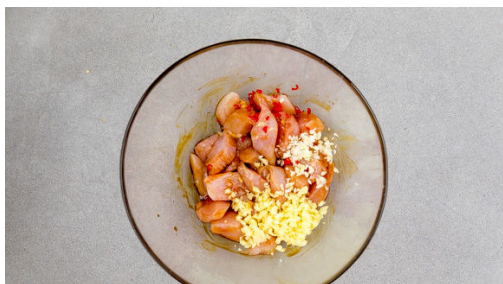
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

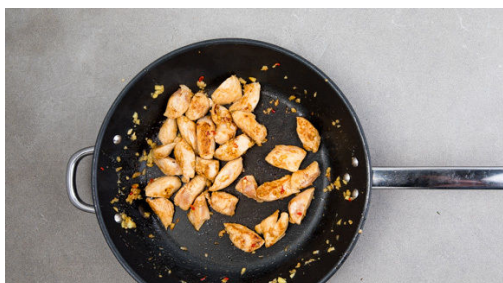
Voedingswaarde per portie

calorieën 721kcal, vet 18.5g, koolhydraten 93.0g, eiwit 43.7g



1. Kip marineren

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **noedels**. Pel de **knoflook** en schil de **gember**. Rasp of hak **beiden** fijn. Hak de **chilipeper** fijn (gebruik de **helft van de peper** voor een minder pittige smaak). Meng de **kipstukjes** in een kom met de **knoflook**, **chilipeper**, **gember** en **2el teriyakisaus**.



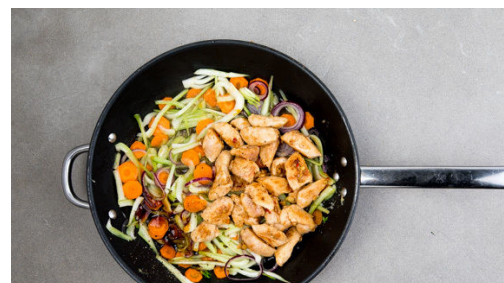
4. Kip aanbraden

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog-hoog vuur en bak de **kip** in 2-3min rondom goudbruin. Schep het **vlees** op een bord en veeg de pan schoon.



2. Groenten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Snijd het **wit van de paksoi** in dunne repen, hak de **bladeren** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Zet de **groenten** opzij voor stap 5.



5. Groenten wokken

Verhit 2el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, het **wit van de paksoi** en de **wortelplakjes** ca. 5min tot de **groenten** zachter zijn. Voeg dan de **kip**, de **rest van de teriyakisaus**, een **scheutje kookwater** en een snuf peper, zout en suiker toe. Roerbak nog 1-2min tot de **kip** gaar is.



3. Noedels koken

Doe het gekookte water in een middelgrote kookpan en voeg 1/2tl zout en **2/3e van de noedels** toe. Gebruik **meer noedels** bij grotere trek. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **noedels** in 3-5min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en laat de **noedels** in een zeef uitstomen.



6. Noedels toevoegen

Voeg de **noedels** met de **rest van de paksoi** aan de pan toe, roer door en voeg zo nodig **extra kookwater** toe. Proef en breng de **roerbak** op smaak met **1tl limoenrasp** en evt. zout. Schep de **roerbak** op en serveer met de **limoenpartjes** om erover uit te knijpen.