



Yakitori van kippendijfilet

op yaki-udon met paprika en paksoi



ca. 25min



2 personen

We kennen yakitori allemaal wel van onze bezoeken aan sushi-restaurants. De malse kipspiesjes staan in vrijwel elke zaak wel op de kaart en niet voor niets, want ze zijn heerlijk. Vandaag maak je ze zelf van kippendijfilet. Ook leuk: je serveert ze op yaki-udon; geroerbakte udonnoedels in een hartige marinade.

Wat je van ons krijgt

- 225g udonnoedels ¹
- 3 kippendijfilets
- 50ml teriyakisaus ^{1,2}
- 1 paprika
- 1 paksoi
- 25ml tamari-sojasaus ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el tomatenketchup
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grillpan
- grote koekenpan of wok
- 4 satéprikkers
- bakkwast
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 951kcal, vet 39.8g, koolhydraten 104.0g, eiwit 46.7g



1. Vlees marineren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Week 4 satéprikkers in koud water. Dep het **vlees** droog en snijd het in blokjes van 3-4cm. Meng 1el azijn met de **helft van de teriyakisaus** en schep om met het **vlees**.



4. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 4-6min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



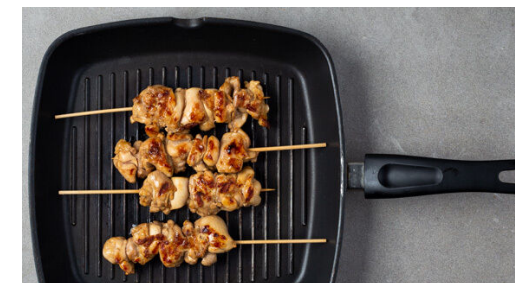
2. Groente snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd het **wit van de paksoi** in schijfjes en het **groen** in brede repen.



5. Saus maken

Meng de **sojasaus** met 1el ketchup en 1tl suiker.



3. Vlees grillen

Rijg het **vlees** aan de **satéprikkers** en bewaar de **achtergebleven marinade**. Bestrijk een grillpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Grill de **spiesjes** in 10-13min rondom goudbruin en gaar.



6. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **paprika** ca. 3min. Voeg de **paksoi** en een snuf zout toe en bak ca. 2min. Voeg de **noedels** toe, met de **saus** en de **rest van de marinade** en draai het vuur hoog. Bak 2-3min en proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **roerbak** met de **yakitori** erop.