



Roerbak met kip en volkoren noedels

en geroosterde pinda's



20-30min



2 personen

Een snelle roerbak is altijd een goed idee. Boordevol knapperige groente, met malse stukjes kip, stevige volkoren noedels en fijne Aziatische smaken. En je zet 'm ook nog eens binnen een half uur op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 paprika
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 1 zakje sesamololie ³
- 25g gezouten pinda's ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (2), sesamzaad (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 943kcal, vet 29.6g, koolhydraten 108.5g, eiwit 49.5g



1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen.



4. Vlees snijden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes.



2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



5. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** en de **paprika** in 3-4min scherp aan. Kruid met een flinke snuf zout en peper, schep uit de pan en zet even opzij.



3. Noedels koken

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



6. Noedels roerbakken

Draai het vuur middelhoog en voeg nog eens 1el plantaardige olie toe. Roerbak de **uitgelekte noedels** 1-2min en voeg dan het **vlees**, de **paprika** en de **wortel** toe. Roerbak nog 3-4min. Blus af met de **sojasaus** en schep de **bosui** erdoor. Verdeel de **roerbak** over borden, besprenkel met de **sesamololie** en bestrooi met de **pinda's**.