



Misosoep met sesamkip

en volkoren noedels en paksoi



ca. 25min



2 personen

Er is maar weinig fijner dan opwarmen met een hete kom soep! Vandaag leer je hoe je een verrukkelijke misosoep maakt met gemarineerde biologische sesamkip en een flinke portie groente en volkoren noedels. Zo zou je elke dag wel willen opwarmen!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 teen knoflook
- 1 tomaat
- 1x babypaksoi
- 250g verse nasigroente
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 1 kipfilet
- 25g misopasta ^{1,3}
- 1 zakje sesam ²

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 905kcal, vet 23.8g, koolhydraten 114.2g, eiwit 49.9g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Kook de **noedels** in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



2. Groente bakken

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **paksoi** in de lengte in vieren. Snijd vervolgens het **witte deel** in dunne reepjes en de **groene bladeren** in brede reepjes. Verhit een tweede middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **groentemix**, **knoflook**, **tomaat** en **witte paksoi** 2-3min.



3. Groente koken

Voeg de **helft van het bouillonpoeder**, de **helft van de sojasaus** en een flinke snuf peper met 800ml water toe aan de kookpan en breng aan de kook. Laat de **groente** op middelhoog vuur 8-10 minuten zachtjes koken.



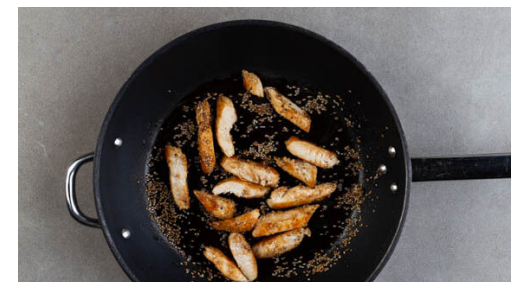
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in de lengte doormidden en kruid rondom met een flinke snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **kip** 3-4min per kant tot het **vlees** goudbruin en gaar is. Haal uit de pan en leg apart. De pan gebruiken we zo weer.



5. Soep afmaken

Doe de **rest van de paksoi** in de kookpan en kook 30sec-1min mee tot ie geslonken is. Roer de **misopasta** en 1el azijn door de **soep**. Proef de soep en breng verder op smaak met met de **rest van de bouillonpoeder**, peper en zout.



6. Vlees afmaken

Doe de **rest van de sojasaus** met 1tl honing in de koekenpan. Zet het vuur middelhoog en laat de **ingrediënten** ca. 1min inkoken. Snijd de **kip** in plakjes en doe samen met de **sesam** terug in de pan. Meng goed met de **sesam** en de **sous**. Verdeel de **noedels** en de **misosoep** over de borden en serveer met de **sesamkip** erop.