



Teriyaki-kip met verse groente

met volkoren noedels en limoen



ca. 25min



2 personen

Wokken is een van oorsprong Chinese kooktechniek waarbij diverse ingrediënten in heel hete olie knapperig worden gebakken. Je marineert vandaag kipstukjes eerst in gember, teriyakisaus en pittige chili. Daarna bak je ze 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 serveer het geheel met heerlijke limoen.

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 chilipeper
- 2 kipfilets
- 100ml teriyakisaus ^{1,2}
- 1 rode ui
- 1x babypaksoi
- 1 onbehandelde limoen
- 2 wortels

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- vergiet

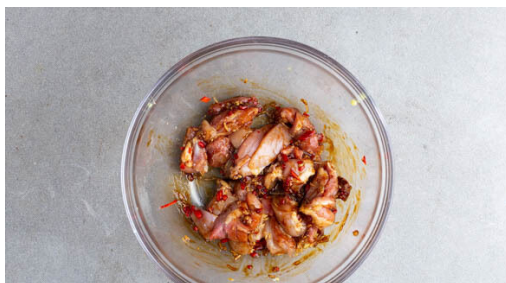
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

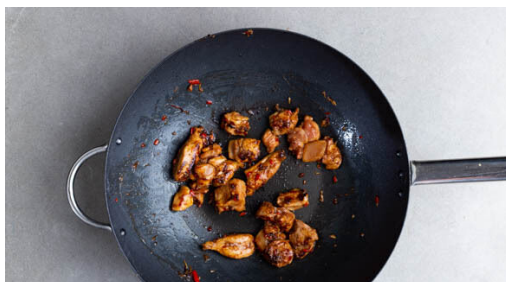
Voedingswaarde per portie

calorieën 1112kcal, vet 24.6g, koolhydraten 133.4g, eiwit 76.3g



1. Vlees marineren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp of hak beide heel fijn. Halveer de **peper** in de lengte, verwijder evt. de zaadlijsten en snijd de **peper** fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in reepjes en meng met de **knoflook**, **gember**, **peper** en **2el teriyakisaus**.



4. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 2-3min rondom bruin. Schep uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **ui** en snijd hem in dunne ringen. Snijd het **wit van de paksoi** in dunne repen, hak de **bladeren** grof. Rasp de **limoenschil** en snijd de **limoen in partjes**. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dunne, schuine plakjes.



5. Groente wokken

Verhit 1el plantaardige olie in de gebruikte pan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, het **wit van de paksoi** en de **wortel** ca. 5min tot de **groente** zachter is. Voeg dan het **vlees**, de **rest van de teriyakisaus**, een **scheutje kookwater** en een snuf peper, zout en suiker toe. Roerbak het geheel nog 1-2min.



3. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou apart. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



6. Noedels toevoegen

Voeg de **noedels** met de **rest van de paksoi** aan de pan toe, roer door en voeg evt. nog een **scheutje kookwater** totdat alles goed bedekt is met de **sous**. Roer **1tl limoenrasp** erdoor. Proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer het gerecht met de **limoenpartjes**.