



Sesamkip met honing

met pittige sobanoedels en broccoli



ca. 20min



2 personen

De zaden van de boekweitplant geven deze heerlijke sobanoedels hun aangename nootachtige smaak. Ze vormen een uitstekende aanvulling op de knapperige groente en malse kipfilet met honing. Bovendien breng je alle heerlijk op smaak met limoensap en -rasp, sojasaus, gember, knoflook en jalapeñopeper. De sesamzaadjes en sesamolie zetten de puntjes op de i. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 200g sobanoedels ¹
- 1 wortel
- 1 broccoli
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1 jalapeñopeper
- 1 stukje verse gember
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 1 zakje sesam ³
- 1 zakje sesamololie ³

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- ½el honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

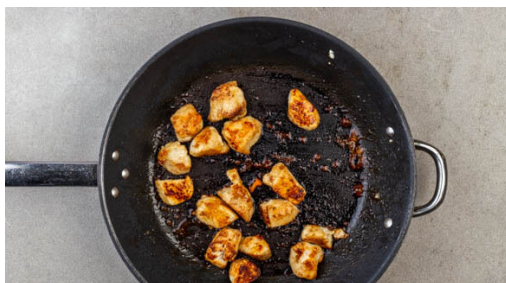
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Soja (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 23.9g, koolhydraten 102.5g, eiwit 47.5g



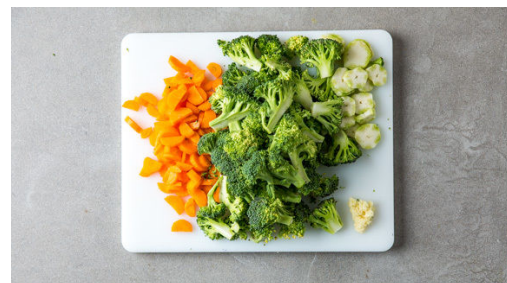
1. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog, snijd in 2-3cm grote stukken en hussel om met 1el bloem en een snuf zout. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 4-6min tot het rondom goudbruin is. Zet het vuur lager, roer ½el honing door de pan en wentel het **vlees** erdoorheen. Schep het **vlees** dan op een bord. De pan gebruiken we zo weer.



4. Noedels koken

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



2. Groente snijden

Breng voldoende gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan voor de **noedels**. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd schuin in dunne plakjes. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snijd in dunne plakjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** vervolgens uit.



5. Vlees toevoegen

Schep het **vlees** door de **groente** in de pan en warm ca. 1min op. Voeg evt. 1-2el water als de bodem van de pan te droog is.



3. Groente bakken

Halveer de **jalapeñopeper** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Schil de **gember** en rasp fijn. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak de **wortel** en **broccoli** 2-3min. Blus met 150ml water en voeg de **gember**, **knoflook** en de **helft van de jalapeñopeper** toe aan de pan. Laat 2-3min pruttelen.



6. Noedels toevoegen

Neem de pan van het vuur en roer **1-2el limoensap** en **1tl limoenrasp** door de **groente** en het **vlees**. Voeg naar smaak **tamari-sojasaus**, **jalapeñopeper**, peper en zout toe en schep vervolgens de **noedels** door de pan. Bestrooi met de **sesam** en verdeel over de borden. Bedruip met de **sesamololie** en dien op.