



## Volkoren noedels met kip en pindasaus

met komkommer, pinda's en bleekselderij



ca. 25min



2 personen

Geen zin om lang in de keuken te staan? Dan is deze lauwwarme noedelsalade het perfecte recept. Je gooit heel even de wok aan om de kip en een deel van de groente te roerbakken, maar verder verricht je alleen wat snijwerk en draai je een snelle pindasaus in elkaar. Op het laatst is het een kwestie van alles even door elkaar husselen en je kunt aan tafel.

## Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie <sup>2</sup>
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 stengel bleekselderij <sup>1</sup>
- 25ml sojasaus <sup>2,4</sup>
- 1 zakje pindakaas <sup>3</sup>
- 1 kipfilet
- 25g gezouten pinda's <sup>3</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1½tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

## 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

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 1104kcal, vet 43.2g, koolhydraten 113.5g, eiwit 54.3g



### 1. Groente snijden

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Schaaf de **komkommer** in dunne schijfjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen en de **bleekselderij** in schuine plakjes.



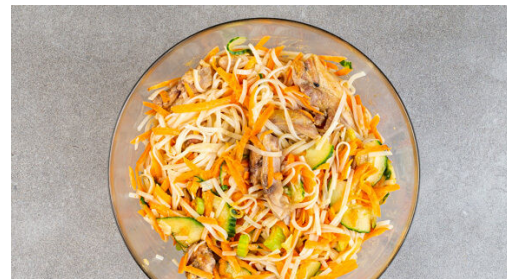
### 4. Kip en groente bakken

Dep de **kipfilet** droog en snijd ze in hapklare stukken. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie en voeg de **kip**, de **helft van de wortel** en de **helft van de bleekselderij** toe. Roerbak 6-7min, tot de **kip** gaar is en bestrooi met een flinke snuf zout.



### 2. Pindasaus maken

Meng de **knoflook sojasaus** en **pindakaas** met 2el plantaardige olie, 2el azijn en 1½tl honing.



### 5. Pindasaus toevoegen

Hussel de **roerbak** om met de **noedels**, de **rest van de wortel**, de **helft van de komkommer** en de **pindasaus**.



### 3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Laat de **noedels** uitlekken in een vergiet en laat schrikken met koud water.



### 6. Garneren en serveren

Verdeel de **noedelsalade** over kommen en serveer met de **rest van de bleekselderij** en **komkommer**. Bestrooi met de **bosui** en de **pinda's**.