



Snelle udonnoedels met bio-kip

met paksoi, sesam en limoen



20-30min



2 personen

Udon is al eeuwen een geliefde noedelsoort in Japan. En ook wij zijn er dol op. De dikkere noedel geeft een lekkere stevige bite en doet het daardoor goed in soepen en bowls. Vandaag maak je er een snelle roerbak van biologische kipstukjes, paksoi, gember en sojasaus mee.

Wat je van ons krijgt

- 225g udonnoedels ²
- 1x biologische kipstukjes
- 25ml sojasaus ^{2,4}
- 1 zakje sesamolie ³
- 1 paksoi
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 1 stukje verse gember
- 1 limoen
- 10g geroosterde witte sesam ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 660kcal, vet 8.5g, koolhydraten 97.1g, eiwit 49.5g



1. Vlees voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Meng de **helft van de sojasaus** met **1tl sesamolie** en een snuf zout. Schep het **vlees** om met de **marinade** en zet opzij.



4. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook ze in 4-6min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



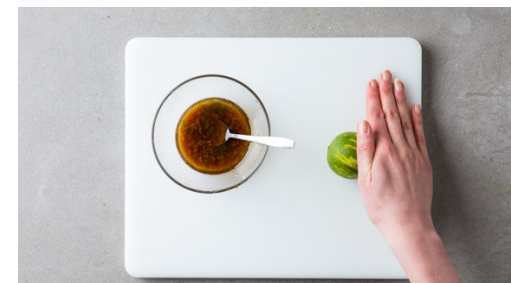
2. Groente snijden

Verwijder de stronk van de **paksoi**, haal de bladeren uit elkaar en snijd het **groen** en het **wit** afzonderlijk in 1-2cm dikke repen. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **bleekselderij** in 0,5cm dikke schuine reepjes.



5. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur. Braad het **vlees** in 2-3min rondom stevig aan. Kruid met een snuf peper en zout, neem uit de pan en zet opzij. Zet het vuur onder de pan op middelhoog.



3. Saus maken

Schil de **gember** en rasp fijn. Meng de **gember** met de **rest van de sojasaus**, de **rest van de sesamolie**, de **knoflook**, 1-2el water en een snuf suiker. Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** uit.



6. Noedels afmaken

Bak het **wit van de paksoi** en de **bleekselderij** met de **saus** 1-2min. Voeg het **groen van de paksoi**, de **noedels** en het **vlees** toe en warm het geheel in ca. 1min op. Breng de **noedels** op smaak met de **limoenrasp** en het **sap**. Verdeel het gerecht over borden, garneer met de **bosui** en de **sesam** en serveer.