



Snelle roerbak met volkoren mie en kip en gemengde groente

 20-30min  2 personen

Een snelle Aziatische roerbak is altijd makkelijk en lekker. Knapperig gebakken groente met malse kipfilet, heerlijke volkoren mie en sojasaus. Een echte klassieker die het altijd goed doet!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1x kipstukjes
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 bosuien
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml tamari-sojasaus ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef

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 891kcal, vet 25.4g, koolhydraten 111.5g, eiwit 45.5g



1. Vlees voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **mie** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep het **vlees** droog, meng met 1el plantaardige olie en zet opzij.



2. Mie koken

Voeg de **mie** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Spoel de **mie** dan in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



3. Groente voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen en houd wat van het **groen** apart voor de garnering. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn.



4. Vlees aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en braad het **vlees** 2-3min stevig aan. Kruid met peper en zout, neem uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



5. Groente wokken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie.. Bak de **paprika**, **bosui**, **ui** en **gember** 5-7min. Kruid met peper en zout en voeg dan de **knoflook**, het **vlees** en de **sojasaus** toe en roerbak ca. 1min mee.



6. Roerbak afmaken

Roer de **mie** door de **roerbak** en warm kort mee. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepels **kookwater** toe om de **sous** te binden. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op borden, bestrooi met de **achtergehouden bosuiringen** en serveer.