



Egg drop soup met bio-sesamkip

met tomaat en udonnoedels



ca. 30min



2 personen

Egg drop soup is een Chinese klassieker, waarbij losgeklopte eieren door de soep worden geroerd. Op die manier krijgt je soep een zijdenzachte structuur waar wij dol op zijn. Onze variant is met lekker veel tomaten, prei en sesam. Je topt 'm bovendien met gebraden biologische kipfilet met sojasaus en sesamzaadjes.

Wat je van ons krijgt

- 225g udonnoedels ²
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 4 tomaten
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 50ml sojasaus ^{2,4}
- 2 biologische eieren ¹
- 2 zakjes sesamololie ³
- 1 zakje sesam ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenschaar
- aardappelstamper
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

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

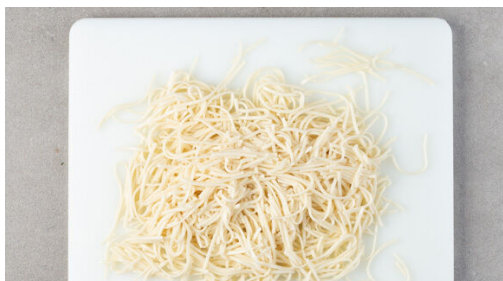
Voedingswaarde per portie

calorieën 1080kcal, vet 38.5g, koolhydraten 106.5g, eiwit 74.5g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwers in dunne reepjes. Zet ca. **2el donkergroene preireepjes** opzij voor de garnering. Pel de **knoflook** en hak of rasp fijn. Schil de **helft van de gember** (of meer naar smaak) en rasp fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in grove stukken.



4. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet goed af met koud water en laat uitlekken. Knip de **noedels** in stukken van 4-5cm.



2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**.



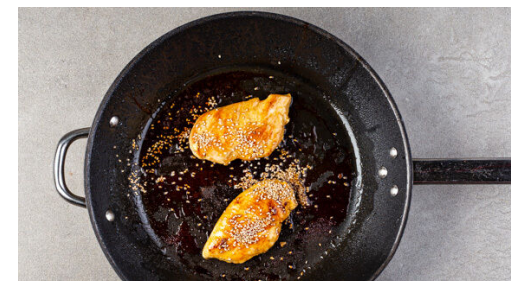
5. Eieren toevoegen

Klop de **eieren** los met een snuf peper en zout. Schenk de **eieren** al roerend bij **soep**, zodat er sliertjes ontstaan. Laat ca. 1min meegaren en voeg de **noedels** toe. Warm ze kort op en neem de pan van het vuur. Roer de **sesamololie** erdoor, proef en breng verder op smaak met peper, zout en suiker.



3. Soep opzetten

Verhit een 2e middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **prei**, **knoflook** en **gember** 2-3min. Voeg de **tomaat**, 500ml heet water, het **bouillonpoeder**, de **helft van de sojasaus** 1el azijn en 2tl suiker toe. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 6-7min zachtjes koken. Plet de **tomaten** met een aardappelstamper.



6. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Voeg de **rest van de sojasaus** toe, bak nog ca. 1min en neem de pan van het vuur. Strooi de **sesam** over het **vlees**. Verdeel de **soep** over kommen. Snijd de **kip** in plakken, serveer op de **soep** en strooi de **achtergehouden prei** erover.