



Sobanoedels met gebakken kip

en romige pindasaus



ca. 20min



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

- 300g sobanoedels ²
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 1 zakje pindakaas ³
- 1 kipfilet
- 25g gezouten pinda's ³

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 983kcal, vet 41.2g, koolhydraten 95.7g, eiwit 51.1g



1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Pel de **knoflook** en rasp fijn. Snijd de **komkommer** in heel dunne plakjes – gebruik bijv. dunschiller of kaasschaaf. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bleekselderij** in dunne plakjes.



4. Kip en groente bakken

Dep het **vlees** droog en snijd in hapklare stukjes. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **kip**, de **helft van de wortel** en de **helft van de bleekselderij** 6-7min, tot het **vlees** goudbruin en gaar is. Kruid 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

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



3. Noedels koken

Voeg **¾ van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet de **noedels** af in een vergiet, spoel om met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken en serveren

Hak de **pinda's** evt. grof. Verdeel de **noedelroerbak** over kommen of diepe borden en top met de **rest van de bleekselderij en komkommer**. Bestrooi met de **pinda's** en serveer.