



Chinese ramenbowl met kip

met sobanoedels en gewokte groente



20-30min



2 personen

Kip smaakt altijd net iets beter met een krokant jasje. Daarom paneer je de kip voor deze smakelijke bowl voordat je hem in de pan gooit. En geloof ons, het is het waard. Voor de rest van de bowl maak je een kruidige bouillon om de sobanoedels uit te slurpen. Ook fijn: dat is in een handomdraai gebeurd, dus je kunt lekker snel aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ²
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 50g panko ²
- 25g Koreaanse chilipasta ^{2,4}
- 50ml tamari-sojasaus ⁴
- 25g gezouten pinda's ³
- 1 zakje sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 4el bloem ²
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Pinda's (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 994kcal, vet 35.9g, koolhydraten 111.5g, eiwit 51.9g



1. Noedels koken

Breng voldoende gezouten water voor de **helft van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe en kook in 4-6min beetgaar. Giet af en spoel ze om met koud water.



4. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 5el plantaardige olie. Bak de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Laat uitlekken op wat keukenpapier en veeg de pan schoon.



2. Groente snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren, schraap evt. het vruchtvlees eruit en snijd de **komkommer** in schuine plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan ook in schuine plakjes. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in flinterdunne plakjes.



5. Groente wokken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **komkommer**, **wortel** en **knoflook** 1-2min. Blus af met 250ml water en roer de **chilipasta** en **sojasaus** erdoor. Laat het geheel ca. 1min garen en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd horizontaal in **2 platte filets**. Bestrooi rondom met een snuf peper en zout. Strooi 4el bloem in een diep bord, klop een ei los in een 2e bord en strooi de **panko** in een derde bord. Haal de **filets** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de **paneerlaag** voorzichtig aan.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden en schep de **roerbak** erop. Schenk de **achtergebleven saus** uit de pan erover. Snijd de **kip** in plakken en serveer ze bovenop de **groente**. Bestrooi met de **pinda's** en de **bosui** en bedruip met de **sriracha**.