



Indonesische roerbak met sambalkip

met verse groente en pindasaus



ca. 20min



2 personen

Vandaag is de Indonesische keuken de ster van de show. Zelfgemaakte pindasaus, lekkere groente en malse kip gemarineerd in sambal oelek. En je serveert deze kleurrijke smaakexplosie op glasnoedels. Het is zo gemaakt, maar pas op: het is ook zó weg.

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 kipfilet
- 30g sambal badjak
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje pindakaas ¹
- 25ml tamari-sojasaus ²
- 1 groene paprika
- 1 bosui
- 25g gezouten pinda's ¹
- 250g verse nasigroente

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen
- grote koekenpan
- maatbeker
- citruspers
- zeef

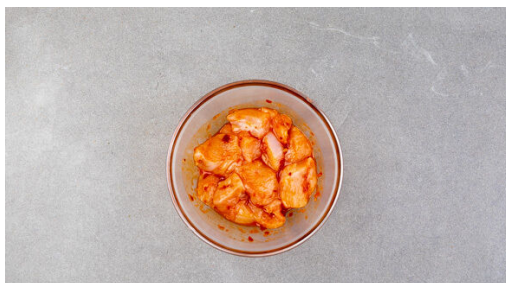
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 34.0g, koolhydraten 70.5g, eiwit 39.9g



1. Vlees marineren

Breng in een kleine kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in hapklare stukjes. Meng deze met de **helft van de sambal oelek**, een snuf zout en 1el plantaardige olie. Zet even opzij.



4. Vlees braden

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het **vlees** toe en roerbak in 6-7min gaar. Schep uit de pan en houd warm.



2. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Schep een kopje **noedelwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



5. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in dunne reepjes. Hak het **wit** van de **bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Hak de **pinda's** grof.



3. Saus maken

Pers de **limoen** uit. Doe de **pindakaas** in een kleine kookpan met 1el plantaardige olie, **1el sojasaus**, de **rest van de sambal oelek**, het **limoensap**, 1el honing of suiker en 100ml water. Laat 1-2min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **sous** romig is. Voeg evt. een beetje **noedelwater** toe als de **sous** te dik is.



6. Groente bakken

Verhit de vleespan op hoog vuur en bak de **witte bosui** 30sec. Voeg de **groentemix**, de **paprika** en een snuf zout toe en roerbak 2-3min. Schep de **noedels** en **sous** door de **groente**, voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **sous** te binden. Schep de **roerbak** op en verdeel het **vlees** erover. Bestrooi met de **pinda's** en de **groene bosui**.