



Udonnoedels met bio-kip

met broccoli en pinda's



ca. 20min



2 personen

Noedels worden veel gegeten in onder andere China, Indonesië, Thailand en Vietnam. Wij snappen wel waarom, want ze zijn licht verteerbaar en ontzettend veelzijdig. Vandaag combineer je ze met een snelle roerbak vol groente en malse biologische kipstukjes. Je brengt alles op smaak met sojasaus, citroengras-chilisaus en gember. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 225g udonnoedels ¹
- 1 stukje verse gember
- 2 tenen knoflook
- 1 grote broccoli
- 1x biologische kipstukjes
- 250g verse nasigroente
- 100ml citroengras-chilisaus
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 25g gezouten pinda's ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 894kcal, vet 18.9g, koolhydraten 119.0g, eiwit 57.0g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe en kook ze in 4-6min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 3-4min rondom aan. Kruid met een snuf peper en zout, neem uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon.



2. Gember raspen

Schil de **gember** en rasp fijn. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



5. Groente garen

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **broccoli** 2-3min. Voeg de **nasigroente** toe en roerbak ca. 2min mee. Voeg de **knoflook**, **gember naar smaak**, het **vlees**, de **citroengras-chilisaus**, de **sojasaus** en 75ml water toe en laat 1-2min sudderen, tot het **vlees** warm is.



3. Broccoli snijden

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd deze in kleine blokjes.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels** toe aan de pan en en warm ze kort op. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zoet. Schep de **roerbak** op borden, garneer met de **pinda's** en serveer.