



Snelle roerbak met biologische kipstukjes

met volkoren noedels en gemengde groente



20-30min



2 personen

Een snelle Aziatische roerbak is altijd makkelijk en lekker. Knapperig gebakken groente met malse biologische kipstukjes, heerlijke noedels en sojasaus. Een echte klassieker die het altijd goed doet!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1x biologische kipstukjes
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 bosuien
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml tamari-sojasaus ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

Allergenen

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 916kcal, vet 26.4g, koolhydraten 110.8g, eiwit 50.5g



1. Vlees voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Meng de **biologische kipstukjes** met 2el plantaardige olie en zet opzij.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou apart. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



3. Groente voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen en houd wat van het **groen** apart voor de garnering. Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en snijd **beide** fijn.



4. Vlees aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en braad de **kipstukjes** 2-3min stevig aan. Bestrooi met peper en zout, schep uit de pan en zet opzij op een bord.



5. Groente wokken

Verhit de koekenpan weer met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **paprika, bosui, ui** en **gember** 5-7min. Breng op smaak met peper en zout en voeg dan de **knoflook**, het **vlees** en de **sojasaus** toe. Roerbak nog ca. 1min.



6. Roerbak afmaken

Roer de **noedels** door de **roerbak** en warm kort op. Voeg een scheutje **kookwater** toe om de **saus** te binden en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Schep de **noedelroerbak** op en bestrooi met de **achtergehouden bosuiringen**.