



Malse ketjapkippendijfilets

met pinda-sesambroccoli en udonnoedels



ca. 20min



2 personen

De udon is een Japanse noedelsoort die vaak in soep wordt verwerkt, maar vandaag verdwijnt deze noedel in onze roerbak vol groenten. Het kleverige, naar meer smakende karamellaagje om de kippendijfilets maak je door de kip in ketjap manis te glaceren. Het zoetje van de ketjap met het zoute van de sojasaus plus de scherpe knoflook en notige pindakaas zorgen voor een weergaloze combinatie. En dat in slechts 30 minuten!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 bosui
- 1 limoen
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 1 sachet sesamolie ¹¹
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 300g udonnoedels ¹
- 2 kippendijfilets
- 1x broccoli
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 sachet sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- waterkoker
- grote koekenpan of wok met deksel
- grote kookpan
- vergiet
- keukenpapier

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

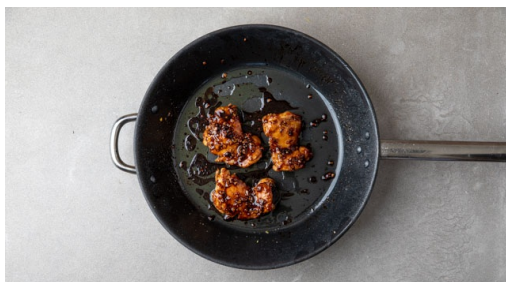
Voedingswaarde per portie

calorieën 907kcal, vet 34.2g, koolhydraten 95.2g, eiwit 48.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil en hak de **gember** fijn. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Snijd de **bosui** schuin in ringen. Pers de **limoen** uit. Meng de **pindakaas** in een kommetje met de **sesamolie**, **sojasaus**, **2tl limoensap**, **1el ketjap manis** en 1el plantaardige olie.



4. Kip glaceren

Verdeel dan de **rest van de ketjap manis** over de **kip**. Bak de **kip** in nog eens 3-5min helemaal gaar en tot het **vlees** met een stroperige, karamelachtige laag bedekt is. Wentel de **kip** tijdens het bakken af en toe. Zet evt. het vuur iets lager. Neem de **kip** uit de pan, laat 5min afkoelen en snijd het **vlees** in plakjes.



2. Udonnoedels koken

Schenk het zojuist gekookte water met een flinke snuf zout in een grote kookpan. Breng het water opnieuw aan de kook en voeg **2/3e van de udonnoedels** toe. Kook de **noedels** in 3-4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet om met koud water. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept.



5. Broccoli bakken

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli**. Verhit de koekenpan opnieuw op middelhoog vuur. Voeg 1el olie en de **rest van gember** toe en bak 30sec. Voeg dan de **broccoli** samen met 2-3el water toe en roer door. Dek de pan af met een deksel en stoom de **broccoli** in 3-4min net gaar. Neem het deksel van de pan en roerbak de **broccoli** totdat het water is verdampt.



3. Kip bakken

Dep de **kippendijfilets** droog en wrijf beide kanten in met een beetje zout en peper. Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **helft van de gember** 30sec. Leg dan de **kippendijfilets** in de pan. Bak 4min op een kant, schep om en bak de **kip** nog eens 3-4min op de andere zijde tot het **vlees** goudbruin is.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels**, **sous** en **bleekselderij** met de **helft van de sesam** aan de broccolipan toe. Schep om en warm in 1min op, roer daarbij continu. Voeg evt. een beetje **kookwater** toe, net zoveel tot een **sous** ontstaat die de **noedels** omhult. Serveer de **roerbak** met de **kip**, **bosui** en de **rest van de sesam** bovenop.