



Sticky ketjapkip

met gewokte groenten en stevige uddonoedels



ca. 20min



2 personen

Buiten Japan zijn uddonoedels een groot mysterie, want er doen verschillende verhalen over het ontstaan de ronde. Zo zouden de Amerikanen in de jaren '40 grote hoeveelheden tarwebloem naar Japan hebben gebracht. De Japanners maakten er op hun beurt stevige noedels van en vanwege hun veelzijdigheid werden ze al gauw megapopulair. Wij wokken ze lekker snel met wat ketjap manis en malse kip voor een verrukkelijke maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 minikomkommer
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 2 sachets ketchup ¹⁰
- 2 pakjes voorgedegaarde udonnoedels ¹
- 1x verse groentemix: sperziebonen, groene kool, wortel

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- waterkoker
- grote koekenpan of wok

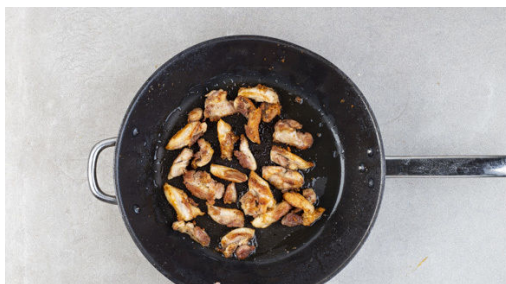
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 733kcal, vet 15.6g, koolhydraten 96.5g, eiwit 46.1g



1. Kip bakken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Dep de **kippendijfilets** droog en snijd ze in de breedte in repen. Verhit 1tl plantaardige olie in een grote koekenpan of wok en voeg de **kip** met een snuf zout en peper toe. Bak de **kip** in 2-3min per zijde goudbruin en net gaar. Schep de **kip** op een bord en zet opzij voor stap 5.



4. Groentepickle maken

Meng in een grote kom 2el azijn, 1/4tl zout en 1/4tl suiker en roer tot de suiker is opgelost. Voeg er de **komkommer** en **rest van de paprika** aan toe en schep om. Zet opzij. Doe de **udonnoedels** met 1/4tl zout in een hittebestendige kom en schenk er genoeg gekookt water bij tot ze onderstaan. Laat 1-2min wellen, giet dan af.



2. Groenten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Snijd de **minikomkommer** in plakjes. Verwijder de pitjes en hak de **chilipeper** fijn. Meng in een kommetje de **ketjap manis** met de **ketchup**, 1tl suiker, 1/4tl zout, 2-3el water en een snuf peper.



5. Kip toevoegen

Voeg de **kip** samen met de **helft van de saus** aan de groentepan toe en schep om.



3. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **chilipeper** (naar wens) toe en bak 1min op matig vuur. Voeg de **verse groentemix** en de **helft van de paprika** toe. Bak 4-5min op middellaag vuur tot de **groenten** zachter beginnen te worden.



6. Roerbak afmaken

Voeg dan de **noedels** met de **rest van de saus** aan de pan toe en meng goed. Je kunt een beetje warm water toevoegen als de **sous** te dik is. Proef en breng de **noedels** op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op en garneer met de **groentepickle** en evt. meer **chilipeper**.