

DINNERLY



Oost-Aziatische kip met opgebakken noedels

en geroosterde pinda's



ca. 25min



2 personen

Een heerlijke mix van Oost-Aziatische ingrediënten: deze malse kip en verse groenten in een rijke teriyakisaus vormen een bijzonder lekkere combinatie. Na het koken bak de de noedels nog kort even op, waardoor ze extra veel smaak en textuur krijgen. Voeg daar nog noedels en pinda's aan toe, en we zijn helemaal tevreden.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1x kipstukjes
- 50ml teriyakisaus ^{1,3}
- 25g gezouten pinda's ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- vergiet

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 787kcal, vet 31.3g, koolhydraten 86.5g, eiwit 40.9g



1. Groente voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor $\frac{3}{4}$ van de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. (De **rest van de noedels** heb je voor dit recept niet nodig.) Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 0,5cm dik. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



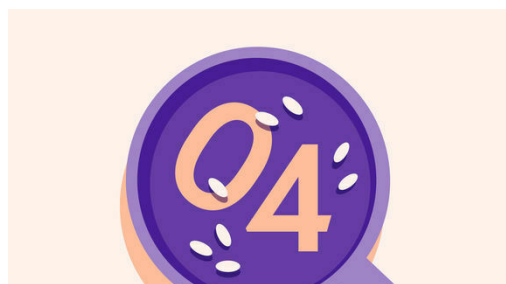
2. Noedels koken

Voeg $\frac{3}{4}$ van de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Proef voor de zekerheid na 3min even een noedel om te kijken of ze al klaar zijn. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



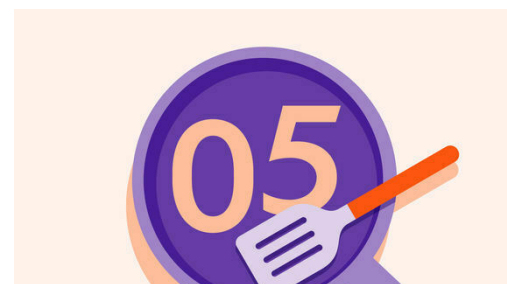
3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Voeg het **vlees** toe met 1el **teriyakisaus** en 1tl azijn en bak ca. 2min op hoog vuur. Voeg de **courgette** toe en bak 2-3min mee.



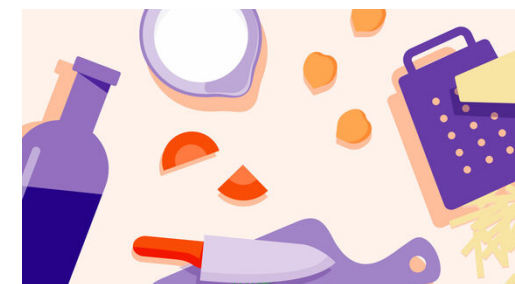
4. Noedels opbakken

Kruid het **vlees** en de **courgette** met een snuf peper en zout, schep uit de pan en zet opzij. Verhit 1el plantaardige olie in de pan en bak de uitgelekte **noedels** 1-2min op middelhoog vuur.



5. Afmaken en serveren

Schep het **vlees**, de **courgette** en de **geraspte wortel** door de **noedels** en laat 3-4min bakken. Blus met 3-4el water en de **rest van de teriyakisaus**. Proef en voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Schep op de borden en garneer met de **pinda's**.



6. Restjes of extraatjes?

Een koelkast vol restjes? Wij noemen ze liever extraatjes! Het fijne van wokgerechten is dat je er allerlei groente bij kunt gooien om te variëren. Neem wat paksoi, venkel, champignons of wat je maar hebt liggen, snij ze klein en roerbak ze mee met de kip en courgette. En je mag natuurlijk zelf bepalen of je met chilisaus of rode peper wat hitte wilt toevoegen...