



Langzaam gegaarde kippendijen

in een Aziatische stoof met Thaise basilicum



40-50min



2 personen

Als het op smaak aankomt, is er wat chef Elisabeth betreft één element dat we niet mogen vergeten: tijd! Door niet haasje repje te koken, geef je de kippendijfilets extra veel smaak. Je laat ze vandaag lekker knus in een grote kookpan met bouillon en het geurige Chinese 5-kruidenpoeder garen. De zachte stoof hebben we verder gevuld met Aziatische groenten, gember, knoflook en citroen voor een boost van je immuunsysteem.

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 5g Chinees 5-kruidenpoeder
- 1 wortel
- 1 paksoi
- 1 pakje rijstglasnoedels
- 1 zakje pinda's ⁵
- 10g verse kruidenmix: Thaise basilicum & koriander
- 1 vers chilipepertje
- 1 limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- dunschiller
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 679kcal, vet 19.6g, koolhydraten 81.7g, eiwit 40.0g



1. Kip & smaakmakers snijden

Snijd de **kip** in stukjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Schil en snijd de **gember** in plakjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



2. Stoof starten

Verhit 1tl plantaardige olie in een grote kookpan op hoog vuur. Voeg de **knoflook**, **gember** en **3/4e van de ui** toe en bak 3-4min tot de smaakmakers donkerbruin zijn. Voeg de **kip**, **5-kruidenpoeder** en 1/2tl zout toe en roerbak 2min. Schenk er 400ml water bij, roer door en breng de **stoof** aan de kook. Laat 10min op matig vuur pruttelen.



3. Groenten toevoegen

Schil en snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Snijd het **wit van de paksoi** in dunne reepjes en voeg ze samen met de **wortel** zo snel mogelijk aan de kookpan toe. Hak het **groen** grof en voeg dit aan de **stoof** toe. Laat nog eens ca. 15min zachtjes pruttelen.



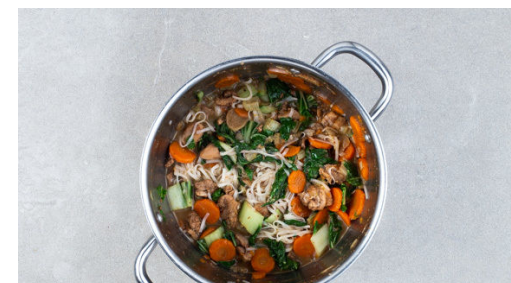
4. Noedels koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook 7-8min, tot de **noedels** bijna gaar zijn. Giet af in een zeef.



5. Toppings voorbereiden

Hak de **pinda's** grof. Hak de **basilicumblaadjes** samen met de **koriander** grof. Hak het **chilipepertje** zo fijn mogelijk. Snijd de **limoen** in partjes en pers **één partje** uit. Hak de **rest van de ui** fijn en meng dit met het **limoensap**, de **pinda's**, **verse kruiden** en de **helft van de chili**.



6. Noedels toevoegen

Voeg de **rest van de paksoi** aan de **stoof** toe en gaar 1-2min. Breng de **stoof** op smaak met peper en zout en roer de **noedels** erdoor. Serveer de **stoof** in kommen en garneer met de **topping** en evt. meer **chili** naar wens. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te persen.