



Kipspiesjes met bbq-sojaglaze

en pittige lauwwarme noedelsalade



ca. 25min



2 personen

We komen alvast heel voorzichtig in zomerse sferen met deze fris-pittige noedelsalade met lekker veel groenten. En als je tijdens het bakken van de sticky kipspiesjes héél even je ogen dicht doet, voelt het misschien nét alsof je in de tuin staat te barbecueën.

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 1x babyromanasla
- 1 wortel
- 1 bosui
- 100g noedels
- 1 sachet sesamololie ¹¹
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 sachet sriracha
- 1 zakje rijstwijnazijn
- 1 sachet BBQ-saus ^{9,10}
- 3 kippendijfilets
- 1x houten satéprikkers
- 1 zakje pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- grillpan of koekenpan
- zeef
- waterkoker
- dunschiller of kaasschaaf
- bakkwast

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), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

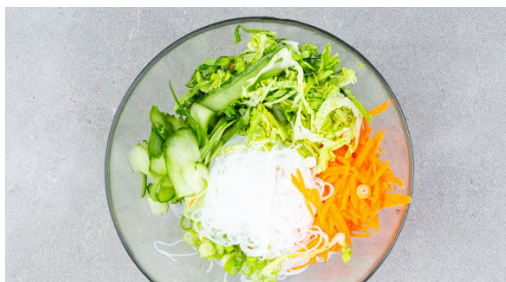
Voedingswaarde per portie

calorieën 585kcal, vet 18.8g, koolhydraten 63.6g, eiwit 38.3g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Week de **satéprikkers** in een kom water, zodat ze later niet splinteren. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **minikomkommer** (je kunt de kern in de salade verwerken). Snijd de **kropjes sla** in smalle reepjes. Schil de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



4. Sla mengen

Meng de **noedels** in een kom met de **sla**, **bosui**, **wortel** en **komkommer**.



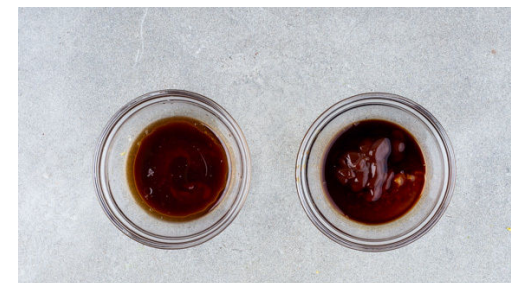
2. Noedels garen

Doe de **noedels** met een flinke snuf zout in een kleine kookpan of hittebestendige kom. Schenk het gekookte water erover en laat zo ca. 4min staan. Giet dan af in een zeef en spoel de **noedels** om met koud water.



5. Spiesjes maken

Snijd de **kip** in hapklare blokjes. Rijg de **kip** aan de **satéprikkers**, zorg dat er wat ruimte tussen de stukjes blijft. Bestrooi met een snuf peper en zout en wrijf in met een beetje olie.



3. Glaze en dressing maken

Meng de **sriracha** met de **sesamololie**, **helft van de sojasaus**, de **helft van de rijstwijnazijn** en een snufje zout. Meng de **rest van de sojasaus** met de **bbq-saus**, 1/2tl suiker of honing en evt. 2tl water.



6. Kipspiesjes bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipspiesjes** rondom 5-6min tot het **vlees** is dichtgeschroeid. Bestrijk ze dan met de **bbq-sojaglaze** en bak nog eens 1min per zijde tot het **vlees** gaar is. Meng de **salade** vlak voor het serveren met de **dressing** en serveer hem met de **spiesjes** bovenop. Bestrooi met de **pinda's**.