



Geglaceerde ketjapkip

met noedels en pinda-sesambroccoli



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 met een glaze van ketjap manis. Het zoete van de ketjap met het zoute van de sojasaus plus de scherpe knoflook en notige pindakaas zorgen voor een weergaloze combinatie.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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.

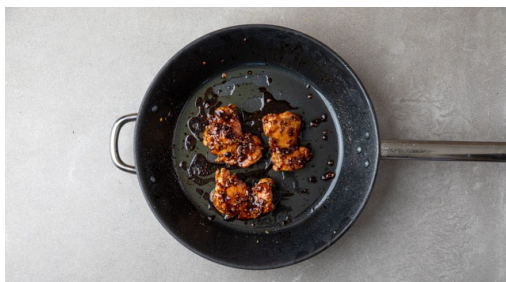
Voedingswaarde per portie

calorieën 953kcal, vet 38.1g, koolhydraten 92.6g, eiwit 54.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. 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**, **sesamolie**, **2tl limoensap**, de **sojasaus** en **1el ketjap manis** met 1el plantaardige olie.



4. Kip glaceren

Voeg de **rest van de ketjap manis** toe. Bak de **kip** in nog eens 3-5min helemaal gaar, tot het **vlees** met een stroperige, karamelachtige laag bedekt is. Keer de **kip** daarbij af en toe om. Zet evt. het vuur iets lager. Neem de **kip** uit de pan, laat 5min afkoelen en snijd het **vlees** in plakken.



2. Udonnoedels koken

Doe 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 en bak de **broccoli** 1min. Voeg 2-3el water toe, leg een deksel op de pan 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 **kippendijfilets** 4min per zijde tot het **vlees** goudbruin is.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels**, **pinda-sesamsaus** en 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 **saus** ontstaat die de **noedels** omhult. Serveer de **roerbak** met de **kip**, **bosui**, **bleekselderij** en **rest van de sesam** bovenop.