



Chinese sobanoedelbowl

met kip en gewokte groenten met pinda's



20-30min



2 personen

Kip smaakt altijd net iets beter met een krokant jasje. Daarom paneer je de kip voor deze smakelijke bowl voordat je 'm in de pan gooit. En geloof ons, het is het waard. Voor de rest van de bowl maak je een kruidige bouillon, om de sobanoedels uit te slurpen. Ook fijn: dat is in een handomdraai gebeurd, dus je kunt al met al lekker snel aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje Thaise chilipasta ^{2,6}
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 sachet sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- ei ³
- bloem ¹

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1078kcal, vet 43.0g, koolhydraten 116.3g, eiwit 52.5g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 6-7min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water. Je kunt bij grote trek meer **noedels** koken.



4. Kip bakken

Verhit 5-6el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 2-3min per kant, tot de **panko** goudbruin en krokant is en het **vlees** gaar. Leg de **kip** op een stuk keukenpapier om te laten uitlekken en veeg de pan schoon.



2. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en schraap er de zaadjes met een lepel uit. Snijd de **komkommer** dan schuin in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan ook schuin in plakjes. Snijd de **bosui** in schuin in dunne ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Groenten bereiden

Verhit de pan opnieuw op hoog vuur. Voeg 1el olie, de **komkommer**, **wortel** en **knoflook** toe en roerbak 1-2min. Voeg de **chilipasta** en **sojasaus** toe en roer door. Blus af met 250ml water en stoof de **groenten** 1-2min. Het is de bedoeling dat er een schenkbaar **bouillon** ontstaat, waarin je de noedels serveert. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip paneren

Dep de **kip** droog en snijd **elke filet** in de lengte doormidden. Bestrooi de **kip** aan beide kanten met peper en zout. Klop 1 ei los. Wentel de **filets** door 4el bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de kruimels voorzichtig aan.



6. Bowl afmaken

Schep de **noedels** in kommen of diepe borden en verdeel de **groenten in bouillon** erover. Snijd de **kip in plakken** en serveer bovenop de **bowl**. Garneer met de **pinda's** en **bosui** en besprenkel met **sriracha** naar wens.