



## Sticky ketjapkip

met gewokte groenten en stevige uddonoedels



ca. 20min



2 personen

Over het ontstaan van udonnoedels doen verschillende verhalen de ronde. Zo zouden de Amerikanen in de jaren '40 grote hoeveelheden tarwebloem in Japan hebben geïntroduceerd. De Japanners maakten er vervolgens stevige noedels van die vanwege hun veelzijdigheid al gauw razend populair werden. Wij wokken ze lekker snel met wat ketjap manis en malse kip voor een verrukkelijke maaltijd.

## Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 minikomkommer
- 1x sperziebonen
- 1 wortel
- 1 zakje ketjap manis <sup>6</sup>
- 2 zakjes ketchup
- 2 pakjes voorgedaarde udonnoedels <sup>1</sup>
- 1x taugé

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- suiker

## Kookgerei

- waterkoker
- grote koekenpan of wok
- zeef

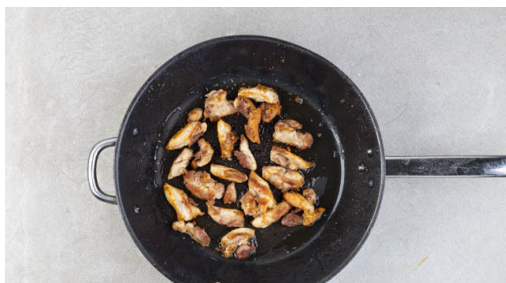
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 749kcal, vet 13.2g, koolhydraten 104.4g, eiwit 47.7g



### 1. Kip bakken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Verhit 1tl olie in een grote koekenpan of wok en voeg de **kip** met een snuf zout en peper toe. Bak de **kip** in 2-3min per zijde goudbruin en net gaar. Schep de **kip** op een bord en zet opzij voor stap 5.



### 4. Groentepickle maken

Meng in een grote kom 2el azijn, 1/4tl zout en 1/4tl suiker en roer tot de suiker is opgelost. Voeg er de **komkommer** en **rest van de paprika** aan toe en schep om. Zet opzij. Doe de **udonnoedels** met 1/4tl zout in een hittebestendige kom en schenk er genoeg gekookt water bij tot ze onderstaan. Laat 1-2min wellen, giet dan af.



### 2. Groenten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **minikomkommer** in plakjes. Dop de **helft van de sperziebonen**. Schrob of schil de **wortel** en snijd de **helft** in schijfjes. Bewaar de **ongesneden groenten** voor een ander recept.



### 5. Kip toevoegen

Voeg de **kip** samen met de **taugé** en **helft van de saus** aan de groentepan toe en schep om.



### 3. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan en fruit de **ui** en **knoflook** 1-2min. Voeg de **wortel**, **sperziebonen** en de **helft van de paprika** toe. Bak 4-5min op middellaag vuur tot de **groenten** zachter worden. Meng de **ketjap manis** met de **ketchup**, 1tl suiker, 1/4tl zout, 2-3el water en een snuf peper.



### 6. Roerbak afmaken

Voeg dan de **noedels** met de **rest van de saus** aan de pan toe en meng goed. Je kunt een beetje warm water toevoegen als de **saus** te dik is. Proef en breng de **noedels** op smaak met peper en zout. Schep de **roerbak** op en garneer met de **groentepickle**.