



Vlotte udonnoedels met kip

en paksoi, zwarte sesam en limoen



20-30min



2 personen

Udon is al eeuwen een geliefde noedelsoort in Japan. En ook wij zijn er dol op. De dikkere noedel heeft een lekker stevige bite en doet het daardoor goed in soepen en bowls. Vandaag maak je een snel wokgerecht van kip, paksoi, gember en sojasaus mee.

Wat je van ons krijgt

- 1 pak udonnoedels ¹
- 1 kipfilet
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1x babypaksoi
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 stukje verse gember
- 1 limoen
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- fijne keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 526kcal, vet 9.2g, koolhydraten 65.6g, eiwit 41.4g



1. Kip voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in dunne reepjes. Meng de **helft van de sojasaus** met **1tl sesamolie** en een snuf zout. Hussel de **kip** om met de **marinade** en zet opzij.



4. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet de **noedels** af in een vergiet en spoel ze om met koud water.



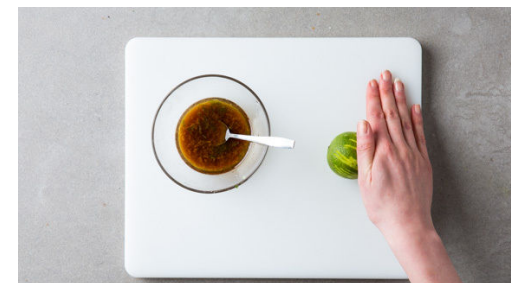
2. Groenten snijden

Snijdt het **wit** en het **groen van de paksoi** apart van elkaar in repen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Snijd de **bosuien** schuin in ringen en de **bleekselderij** schuin in schijfjes.



5. Vlees aanbraden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in 2-3min aan. Breng op smaak met een snuf zout en peper. Schep de **kip** op een bord en zet opzij (het vlees hoeft nog niet helemaal gaar te zijn). Draai het vuur onder de pan middelhoog.



3. Saus maken

Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **gember** met de **rest van de sojasaus** met de **rest van de sesamolie**, de **knoflook**, 1-2el water en een snuf suiker. Rasp de **limoenschil** fijn, rol de **limoen** stevig over je werkblad en pers hem uit.



6. Roerbakken

Voeg het **wit van de paksoi**, de **bleekselderij** en **sous** aan de pan toe. Roerbak 1-2min. Doe het **groen van de paksoi**, de **noedels** en **kip** erbij en warm alles in ca. 1min op. Breng op smaak met het **limoensap** en de **limoenrasp** en evt. peper en zout. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **bosui** en de **sesam**.