



Gekarameliseerde kipfilet

op udonnoedels met pinda's en broccoli



ca. 20min



2 personen

Udonnoedels zijn niet alleen ideaal voor soepen, maar ook uitstekend in heerlijke wokgerechten. De romige pindasaus met sesam past goed bij de knapperige broccoli en malse kip. Die is lekker aromatisch en kruidig dankzij een rijke karamellaag van zoete en zoute sojasaus.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 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
- 1 pak udonnoedels ¹
- 1 kipfilet
- 1x broccoli
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan of wok met deksel
- 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.

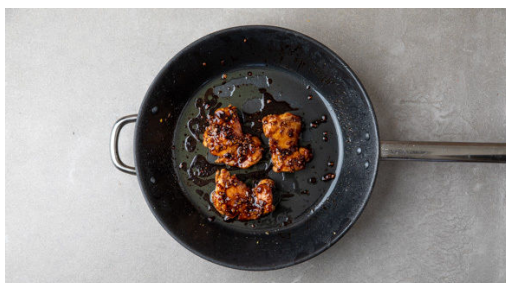
Voedingswaarde per portie

calorieën 852kcal, vet 32.3g, koolhydraten 82.5g, eiwit 52.1g



1. Groenten snijden

Breng voldoende zout water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schil en hak of rasp de **gember** fijn. Snijd de **bleekselderij** in schuine schijfjes en de **bosui** in schuine ringen. Pers de **limoen** uit. Meng **1el limoensap** met de **pindakaas**, **sesamolie**, **sojasaus**, **1el ketjap manis** en 1el plantaardige olie.



4. Kip glazuren

Draai het vuur laag en schenk de **rest van de ketjap** over het **vlees**. Bak nog 3-5min, tot de **kip** een kleverig laagje heeft. Neem uit de pan en laat afgedekt rusten. Maak de pan niet schoon.



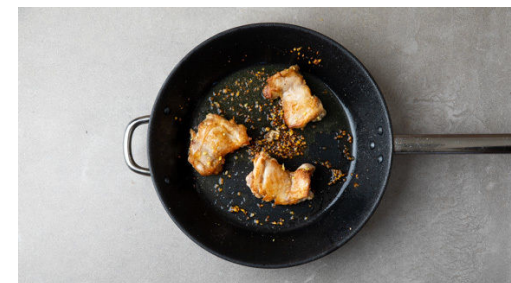
2. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe zodra het water kookt en kook ze in 3-4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** met koud water.



5. Broccoli bakken

Snijdt hapklare roosjes van de **broccoli**. Verhit 1el olie in de gebruikte koekenpan en bak de **rest van de gember** ca. 30sec. Voeg de **broccoli** met 4-6el water toe, doe een deksel op de pan en stoof 3-4min. Neem het deksel van de pan en roerbak tot het water verdampt is.



3. Kip braden

Dep de **kip** droog e snijd hem in 3-4 gelijke stukken. Wrijf die in met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **helft van de gember** ca. 30sec, voeg het **vlees** toe en bak in 3-4min per zijde goudbruin en gaar. Zet het vuur iets hoger als de **kip** niet bruin wordt.



6. Noedels toevoegen

Doe de **noedels** met de **pindasaus** en de **helft van de sesam** bij de **broccoli** en warm alles in 1min op. Voeg evt. wat **kookwater** toe om de **sous** te binden. Snijd de **kip** in plakken en serveer ze bovenop de **roerbak**. Garneer met de **bleekselderij** en de **bosui** en bestrooi met de **rest van de sesam**.