



Kip teriyaki op sobanoedelsalade

met sinaasappel en sperziebonen



ca. 25min



2 personen

Wij kennen teriyaki vooral als saus, maar in Japan is het een kooktechniek. Ingrediënten - meestal kip of vlees - worden hierbij gegrild en geglaceerd met een mengsel van sojasaus, mirin en suiker. 'Teri' betekent dan ook glans en 'yaki' staat voor grillen. Wij marinieren de kip vandaag in teriyakisaus en gebruiken de saus daarnaast als dressing voor de sobanoedelsalade.

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 300g sobanoedels ¹
- 1 teen knoflook
- 1 zakje teriyakisaus ^{1,6}
- 1x kipfilet
- 1 sinaasappel
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 zakje sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

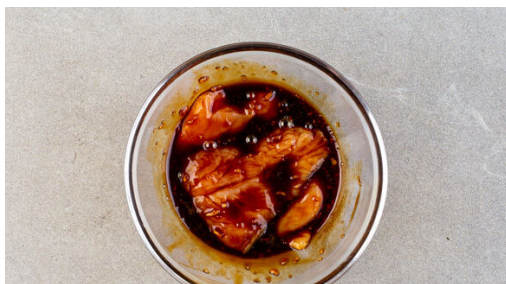
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

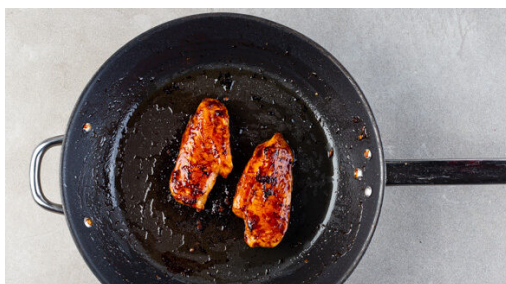
Voedingswaarde per portie

calorieën 676kcal, vet 12.3g, koolhydraten 89.6g, eiwit 47.6g



1. Kip marineren

Breng ruim zout water in een grote kookpan aan de kook. Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **teriyakisaus** en 1el (rijstwijn)azijn. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 filets**. Wrijf in met de **helft van de marinade**.



4. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1-2tl olie. Braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Draai het vuur lager als de **kip** te donker wordt.



2. Bonen doppen

Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden.



5. Salade voorbereiden

Schil de **sinaasappel** en snijd het **vruchtvlees** tussen de vliesjes uit. Snijd de **bosui** in ringen en rasp de **wortel** grof.



3. Bonen en noedels koken

Voeg de **bonen** toe aan het kokende water, doe een deksel op de pan en kook de **bonen** in 6-8min gaar. Voeg na 3min de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe. Giet de **bonen** en **noedels** af en spoel ze om met koud water.



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de teriyakimarinade** met de **sesamolie**, 1-2el (rijstwijn)azijn en 1/2tl zout. Meng de **dressing** met de **noedels**, **bonen**, **sinaasappel** en de **wortel**. Snijd de **kip** in plakken en serveer op de **noedelsalade**. Bestrooi met de **bosui**.