



Snelle roerbak met kip

en gemengde groenten



20-30min



2 personen

Een snelle Aziatische roerbak is altijd makkelijk en lekker. Knapperig gebakken groenten met malse kipfilet, heerlijke noedels en een kruidige sojasaus. Een echte klassieker die het altijd goed doet.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 bosuien
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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 816kcal, vet 20.9g, koolhydraten 108.0g, eiwit 47.4g



1. Kip voorbereiden

Breng genoeg zout water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **noedels**. Dep het **vlees** droog en snijd het in reepjes. Meng ze met 1el plantaardige olie en zet opzij.



2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook 3-5min tot ze beetgaar zijn. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **noedels** af.



3. Groenten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen, houd wat van het **groen** apart ter garnering. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn.



4. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en braad de **kipreepjes** 2-3min. Bestrooi met peper en zout en schep op een bord.



5. Groenten wokken

Verhit de koekenpan op matig vuur met 1el olie en voeg de **paprika, bosui, ui** en **gember** toe. Bak 5-7min en breng op smaak met peper en zout. Voeg dan de **knoflook**, het **vlees** en de **sojasaus** toe en roerbak nog 1min.



6. Noedels afmaken

Roer dan de **noedels** door de **roerbak** en warm kort op, voeg evt. een scheutje **kookwater** toe en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Schep de **noedelroerbak** op en bestrooi met de **achtergehouden bosuiringen**.