

DINNERLY



Aziatische kip met noedels en geroosterde pinda's



ca. 25min



2 personen

Waar dit gerecht precies vandaan komt – uit China of Indonesië – weet niemand zeker, maar wat vaststaat is dat de malse kip, verse groenten en rijke bonensaus een bijzonder lekkere combinatie vormen. Voeg daar de noedels en een milde pittigheid aan toe en je hebt in elk geval een heel authentiek Aziatische maaltijd op tafel staan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 1 zakje zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- zeef

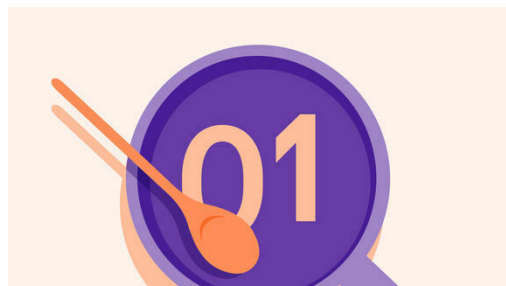
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

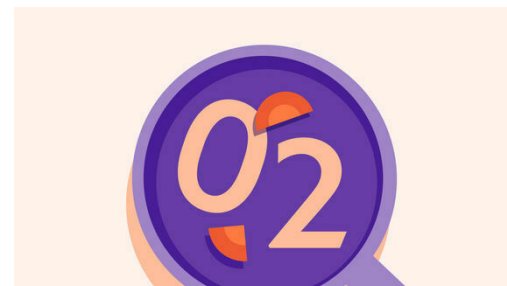
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 759kcal, vet 26.9g, koolhydraten 84.0g, eiwit 43.9g



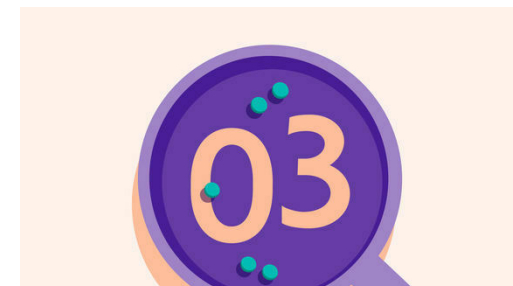
1. Groenten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan genoeg water met zout aan de kook om 2/3 van de **noedels** te garen (als je meer honger hebt kun je alle noedels gebruiken). Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 0,5cm dik. Schil indien nodig de **wortel** en rasp deze met een grove rasp.



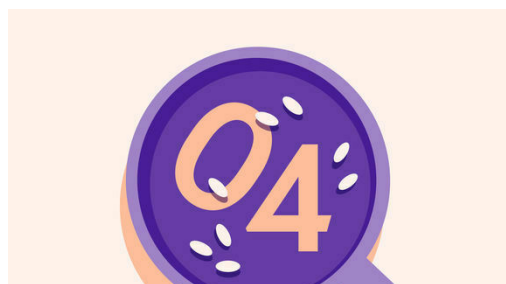
2. Noedels koken

Voeg **3/4 van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Proef evt. na 3min een **noedel** om te kijken of ze al klaar zijn. Laat ze uitlekken in een zeef of vergiet.



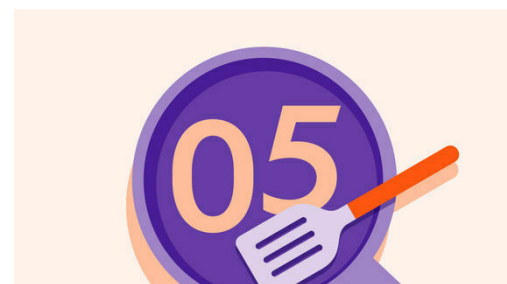
3. Vlees snijden

Dep de **kip** met keukenpapier droog en snij in hapklare stukjes (zo'n 2cm breed).



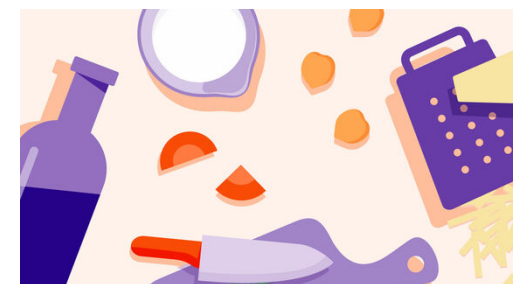
4. Vlees bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan en voeg de de **kip** toe met 1-2tl azijn en **1el bonensaus**. Roer en bak 2min op hoog vuur zodat de kip een mooi kleurtje krijgt. Voeg dan de **courgette** toe en bak 2-3min mee. Draai het vuur uit, kruid met wat peper en zout en zet opzij op een bord. De pan gebruiken we direct weer.



5. Noedels bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in de pan en bak de **gekookte noedels** 1-2min op middelhoog vuur. Voeg de **kip**, de **courgette** en de **geraspte wortels** toe en laat 3-4min bakken. Blus af met 1-2el water en de rest van de **zwartebonensaus**. Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Schep op de borden en garneer met de **pinda's**.



6. Restjes of extraatjes?

Een koelkast vol restjes? Wij noemen ze liever extraatjes! Het fijne van wokgerechten is dat je er allerlei groenten bij kunt gooien om te variëren. Neem wat paksoi, venkel, champignons of wat je maar hebt liggen, snij ze klein en roerbak ze mee met de kip en courgette. En je mag natuurlijk zelf bepalen of je met chilisaus of rode peper wat hitte wilt toevoegen...