

# DINNERLY



## Chinese roerbakkip met noedels en wortels en bosui



ca. 25min



2 personen

Eenvoudig kan zo lekker zijn... of zit het andersom? Maakt niet uit, want deze pittige Aziatische maaltijd heeft het allemaal: onze kijk op klassieke noedels met Kung Pao-kip en verse groenten, op smaak gebracht met hartige sojasaus en scherpe chilipasta. Het ziet er prachtig uit en je hebt het zo klaar!



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 bosui
- 250g noedels<sup>1</sup>
- 1 kipfilet
- 1 zakje Thaise chilipasta<sup>2,6</sup>
- 1 zakje sojasaus<sup>1,6</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el honing
- 1-2el bloem<sup>1</sup>
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

## KOOKTIP

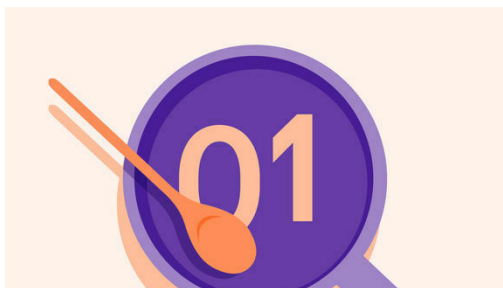
Om de kip lekker knapperig te krijgen, kun je de stukjes maar beter niet te veel storen. Schep het vlees af en toe om, maar laat het verder lekker bakken.

## ALLERGENEN

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

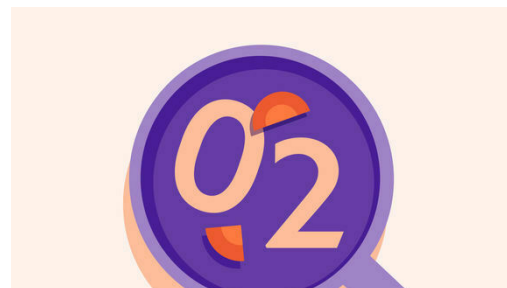
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 850kcal, vet 19.5g, koolhydraten 117.5g, eiwit 47.1g



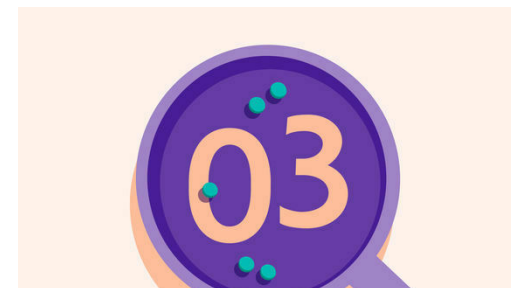
### 1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan genoeg water voor de **noedels** aan de kook met een flinke snuf zout. Schil de **wortels** indien nodig, snij ze in de lengte doormidden en dan in schuine, heel dunne ringen. Snij ook de **bosui** in dunne, schuine ringetjes. Pel 2 tenen knoflook en snij ze in dunne schijfjes.



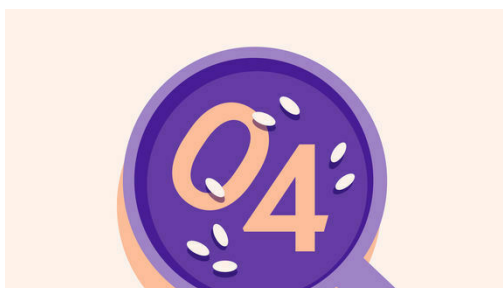
### 2. Noedels koken

Leg de **noedels** in het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar – proef evt. na 3min een noedel om te kijken of ze klaar zijn. Giet de **noedels** af in een zeef, spoel ze af met warm water en laat ze uitlekken.



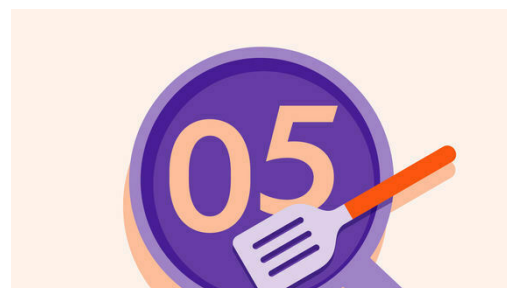
### 3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in hapklare stukjes van ca. 2cm breed. Leg 1-2el bloem en een flinke snuf peper en zout op een diep bord en roer hier de **stukjes kip** doorheen tot ze aan alle kanten bedekt zijn.



### 4. Kung Pao roerbakken

Verhit in een grote koekenpan op hoog vuur 2-3el plantaardige olie. Bak de **kip** 2-3min. Voeg de knoflook, **wortels** en **2/3e van de chilipasta** toe en bak ca. 2min mee. Blus het geheel dan met de **sojasaus** en ca. 200ml water. Roer 1el honing en 1el witte azijn door de pan en laat het mengsel 3-4min sudderen tot de **wortel** gaar is.



### 5. Afmaken en serveren

Voeg de **uitgelekte noedels** toe aan de pan en roer ze er goed doorheen. Even proeven en naar smaak snufjes peper en zout toevoegen. Verdeel het **Kung Pao-mengsel** over de borden en garneer met de **bosui**.



### 6. Creatief met gember

Met chilipasta maken we dit gerecht lekker pittig. Er zijn echter allerlei vormen van "scherpte" die hun eigen smaak en eigen soort warmte toevoegen. Neem bijvoorbeeld gember, die veelzijdige knol die zo goed in de Oost- en Zuidoost-Aziatische keuken past. Heb je nog gember liggen? Snij een kubusje van 0,5-1cm af, schil deze en snij of rasp de gember klein. Bak de gember mee met de wortels.