

DINNERLY



Kip in een kokosjasje met gewokte noedels en broccoli



20-30min



2 personen

Kip in een kokosjasje – daar word je toch direct vrolijk van? Het ziet er aardig professioneel uit als je het vlees zo paneert, en dankzij de kokosvlokken krijgt de kip een fijn rokerig aroma. Serveer er knapperige broccoli en noedels in sojasaus bij en we wanen ons bijna op een rumoerige markt in een Oost-Aziatische stad...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x broccoli
- 1 kipfilet
- 1 pak udonnoedels ¹
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje paneermeel ¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1 ei ³
- 2,5el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan of wok met deksel
- middelgrote koekenpan
- vershoudfolie
- maatbeker
- vergiet

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

KOOKTIP

De stonk van de broccoli hoeft je niet weg te gooien. Schil 'm, snij 'm in kleine stukjes en stoom ze tot ze beetgaar zijn – lekker in een salade!

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 864kcal, vet 34.7g, koolhydraten 78.8g, eiwit 50.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Leg het **vlees** tussen vershoudfolie en klop het met een zware pan (of vleeshamer, als je die hebt) tot het ca. 1cm dik in. Snij de **kip** in reepjes van ca. 1,5cm breed.



2. Kip paneren

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Meng in een diep bord 2el bloem met een flinke snuf peper en zout. Klop in nog een bord 1 ei los. Meng in een derde bord de **kokosrasp** en het **paneermeel** met een snuf peper en zout. Wentel de **kip** achtereen door de bloem, het ei en het **kokos-mengsel**. Herhaal dit 1 keer.



3. Noedels voorgaren

Voeg **2/3e van de noedels** toe aan het kokende water. Kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel de **noedels** met koud water af in een vergiet en laat ze uitlekken. **Tip:** bij grote honger kun je ook meer **noedels** bereiden.



4. Broccoli bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **broccoli** 3-4min. Voeg de knoflook toe en bak ca. 1min mee. Bestuif de **groente** met 1/2el bloem en bak 1min terwijl je blijft roeren. Voeg 75ml water, de **sojasaus**, 1el (rijst)azijn en 1/2el suiker toe. Laat ca. 3min zachtjes koken. Pas naar smaak de consistentie aan door eetlepels water toe te voegen.



5. Noedels en kip bakken

Voeg de **noedels** toe aan de **broccoli** en bak het geheel 2min op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en zet afgedekt opzij. Verhit een middelgrote koekenpan met 3-4el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **kip** in 5-7min goudbruin en gaar. Laat uitlekken op keukenpapier. Verdeel de **broccolinoedels** en **kokoskip** over de borden.



6. Chique kip

Om dit gerecht nog chiquer en authentiekere te maken, kun je wat sesamzaad toevoegen. Rooster 1el sesam kort in een droge pan en roer de zaadjes samen met de noedels door de broccoli.