



Rijstnoedelroerbak met kip

met broccoli en pinda's



ca. 25min



2 personen

Rijstnoedels worden veel gegeten in onder andere China, Indonesië, Thailand en Vietnam. Wij snappen wel waarom, want ze zijn licht verteerbaar en ontzettend veelzijdig. Vandaag combineer je ze met een snelle roerbak vol groenten en malse kipstukjes. Je brengt alles op smaak met sojasaus, vissaus en gember. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g rijstnoedels
- 1 stukje verse gember
- 2 tenen knoflook
- 1x broccoli
- 1x kipstukjes
- 1x verse nasigroenten
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 20ml vissaus ⁴
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 713kcal, vet 21.2g, koolhydraten 87.8g, eiwit 45.0g



1. Noedels koken

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe, roer door en neem de pan van het vuur. Laat de **noedels** ca. 8min garen, giet ze af en spoel ze om met koud water.



4. Kip braden

Dep de **kipstukjes** droog. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Braad de **kip** in 3-4min rondom aan. Bestrooi met een snuf zout en peper en schep de **kip** op een bord. Veeg de pan schoon en zet 'm terug op hoog vuur met 1el olie.



2. Gember raspen

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



5. Groenten garen

Voeg de **broccoli** toe en roerbak 2-3min. Voeg de **nasigroenten** toe en roerbak nog ca. 2min. Voeg de **knoflook**, **gember naar smaak** en de **kip** toe, met de **sojasaus**, **vissaus** en 100ml water. Laat 1-2min sudderen, tot de **kip** opgewarmd is.



3. Broccoli snijden

Snijd de **broccoli** in roosjes.



6. Roerbak afmaken

Schep de **noedels** door de **roerbak** en warm ze kort op. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer de **roerbak** bestrooid met de **pinda's**.