



Aziatische roerbak met kip

met Thaise basilicumpesto en noedels



ca. 20min



2 personen

Hou je van de Aziatische keuken? En ben je dol op pesto? Dan heb je het juiste recept in handen! We geven de saus een kleine twist: je maakt de pesto van de geurige, Thaise basilicum. En de pijnboompitten? Die maken plaats voor geroosterde pinda's. Voor een umami-dimensie voeg je sojasaus en sesamolie aan de pesto toe. Zo gaat jouw saus perfect samen met deze snelle noedelpan met goudbruine stukjes kip, verse paprika en prei.

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 rode paprika
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 20g verse Thaise basilicum
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- zeef of vergiet

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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 808kcal, vet 23.5g, koolhydraten 94.0g, eiwit 48.5g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en in dunne reepjes. Pel de **knoflook**.



4. Noedels koken

Voeg **3/4e van de noedels** (of meer) toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Schep met een kopje wat **kookwater** uit de pan. Giet de **noedels** af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken.



2. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **paprika** ca. 2min. Voeg de **prei** toe en bak ca. 2-3min mee.



5. Pesto maken

Pluk de **Thaise basilicumblaadjes** en doe ca. **2/3e van de blaadjes** met de **knoflook**, de **helft van de pinda's**, de **sesamololie** en **1el sojasaus** in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **pesto**. Proef en breng op smaak met zout en peper.



3. Kip bakken

Dep de **kip** droog en wrijf in met een snuf zout en peper. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olie. Bak de **kip** 3-4min aan elke kant, tot de **kip** gaar is. Neem de **kip** uit de pan en houd afgedekt warm.



6. Noedels afmaken

Meng de **noedels** met de **groenten** en de **pesto**, voeg evt. wat **kookwater** toe, tot alles goed gemengd is en de **sous** lekker smeugig is. Breng op smaak met zout en peper en verdeel over borden. Snijd de **kip** in schuine plakken en serveer bovenop de **noedels**. Bestrooi de **rest van de pinda's** en de **overgebleven Thaise basilicum**.