

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

- 250g noedels ¹
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

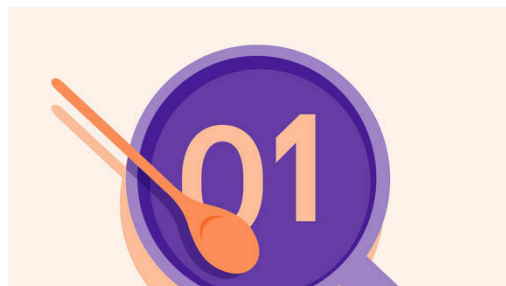
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

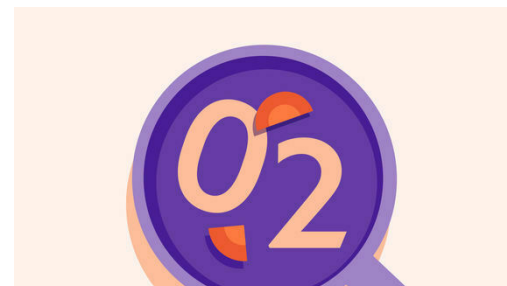
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

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



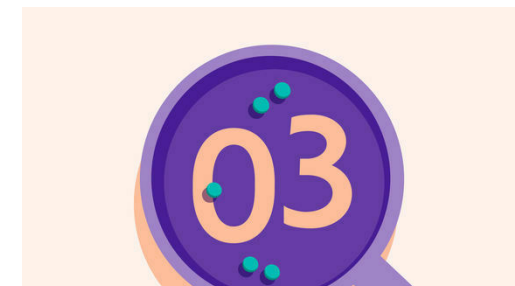
1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor **2/3e van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 0,5cm dik. Schrob of schil de **wortel** en rasp hem grof.



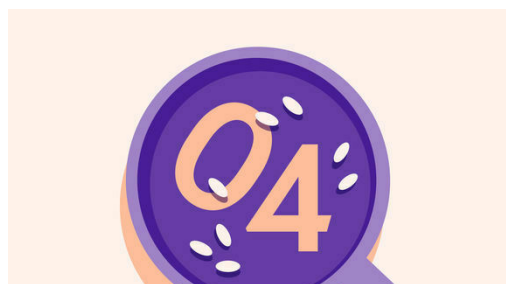
2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Proef voor de zekerheid na 3min even een noedel om te kijken of ze al klaar zijn. Spoel ze in een vergiet goed af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** bij grote trek kun je ook meer **noedels** bereiden.



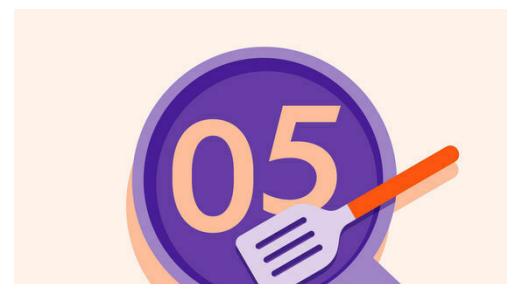
3. Vlees snijden

Dep de **kip** met keukenpapier droog en snij in hapklare stukjes van ca. 2cm breed.



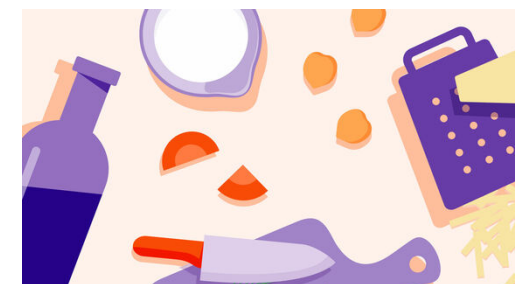
4. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** met **1el bonensaus** en 1-2tl azijn 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 de koekenpan of wok met 1-2el plantaardige olie. Bak de **gekookte noedels** 1-2min op middelhoog vuur. Voeg de **kip**, de **courgette** en de **geraspde wortels** toe en laat 3-4min bakken. Blus met 1-2el water en de **rest van de bonensaus**. 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...