

DINNERLY



Yaki Udon met kip in zoete sojasaus met wortel en bosui



ca. 25min



2 personen

Yaki Udon betekent "gebakken udon" en is een van de meest geliefde gerechten van Japan. Het is eenvoudig en bijzonder veelzijdig. We combineren de zachte elastische noedels met wortel, lekker veel bosui en kipfilet en voegen er een heerlijke saus van soja en honing aan toe. Zo zetten we een smaakexplosie op tafel die zoet, hartig en umami tegelijk is!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g verse udonnoedels¹
- 3 bosuien
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 557kcal, vet 9.6g, koolhydraten 75.8g, eiwit 38.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosuien** afzonderlijk in dunne ringen. Schil of schrob de **wortel** en snij in dunne plakjes. Dep het **vlees** droog, snij in reepjes van ca. 1cm breed en kruid met flink wat peper en zout.



2. Saus maken

Meng de **sojasaus**, **1tl bouillonpoeder** en 1tl honing of suiker met 2el heet water. Zet even opzij.



3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer af en toe door om ze van elkaar te halen. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Groenten en kip bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en de **witte bosui** 4-5min op middelhoog vuur, tot ze zacht worden. Voeg het **vlees** toe en roerbak 3-5min.



5. Afmaken en serveren

Schep de **noedels** en **saus** door de pan. Proef of je wat peper wil toevoegen. Verdeel het **gerecht** over grote kommen of diepe borden en bestrooi met de **groene bosui**.



6. Lekker crunchy

Lijkt een beetje crunch je wel lekker en heb je wat tijd over? Wentel een paar stukjes witte bosui door een beetje bloem. Verhit 1el olijfolie in een kleine koekenpan en bak ze op middelhoog vuur lekker knapperig. Strooi ze bij het serveren over de borden.