



Snelle groenteroerbak met kip

en geroosterde pinda's



20-30min



2 personen

Een snelle roerbak is altijd een goed idee. Boordevol knapperige groenten, met malse stukjes kip, stevige noedels en fijne Aziatische smaken. Je zet 'm ook nog eens binnen een halfuur op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 rode paprika
- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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 854kcal, vet 24.4g, koolhydraten 105.8g, eiwit 49.5g



1. Paprika snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de **bosuien** in schuine ringen.



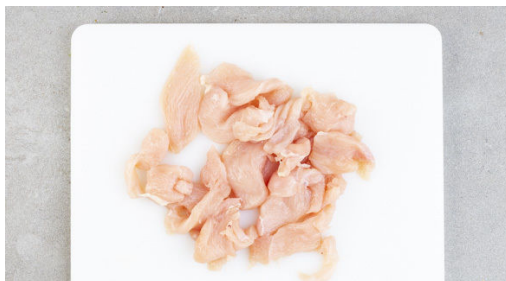
2. Wortel raspen

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet ze af in een zeef, spoel om met koud water en laat goed uitlekken.



4. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met wat keukenpapier, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



5. Kip aanbraden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** en **paprika** 3-4min. Breng op smaak met een flinke snuf zout en peper en neem uit de pan.



6. Noedels roerbakken

Draai het vuur middelhoog en voeg nog 1el olie toe. Roerbak de **noedels** 1-2min en voeg de **kip**, **paprika** en de **wortel** toe. Roerbak nog 3-4min. Voeg de **bosui** en de **helft van de sojasaus (of meer naar smaak)** toe. Schep de **roerbak** op, besprenkel met de **sesamololie** en bestrooi met de **pinda's**.