



Snelle roerbak met kip en udon

met rode kool en ingelegde gember



ca. 25min



2 personen

Udonnoedels zijn in Japan een geliefd comfortfood. Dat snappen we wel, want de dikke, stevige noedels zijn heerlijk en vullend. We gebruiken ze vandaag voor een snelle roerbak met kipdijfilet, broccoli en rode kool. Een perfecte maaltijd voor een doordeweekse dag, die net wat specialer wordt dankzij de ingelegde gember en geroosterde sesamzaadjes.

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1x broccoli
- 1 stukje verse gember
- 10g witte sesam ¹¹
- 200g rodekoolreepjes
- 3 kippendijfilets
- 2 zakjes curry-madraskruiden ¹⁰
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

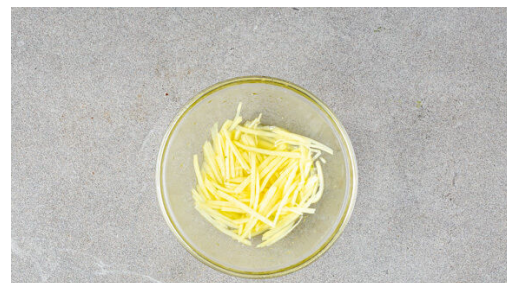
Voedingswaarde per portie

calorieën 868kcal, vet 30.1g, koolhydraten 88.3g, eiwit 55.7g



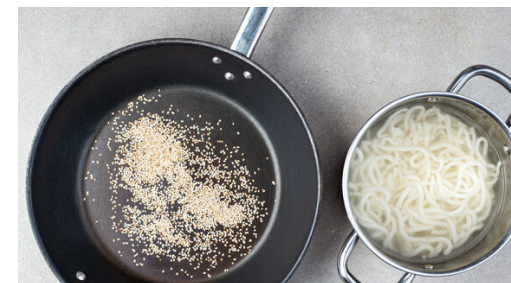
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **broccoli** in roosjes. Schil en snijd de **gember** in dunne staafjes.



2. Gember inleggen

Meng 2el (wittewijn)azijn met 1el suiker en een snuf zout en schep de **gember** erdoor.



3. Sesam roosteren

Rooster de **sesamzaadjes** 1-2min in een grote droge koekenpan of wok. Schep uit de pan en zet opzij. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer regelmatig, zodat de **noedels** niet aan elkaar blijven kleven. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



4. Groenten roerbakken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1el olie en voeg de **broccoli, rode kool** en 1/2tl zout toe. Bak ca. 6min. Dep ondertussen de **kippdijfilets** droog, snijd ze in reepjes en bestrooi ze met een flinke snuf zout.



5. Noedels toevoegen

Schep de **groenten** op een bord en zet de pan terug op hoog vuur met nog 1el olie. Braad de **kip** in ca. 3min rondom stevig aan. Voeg de **groenten** weer toe, met **2/3e van de curry madras** (of meer naar smaak) en de **noedels**. Warm alles in ca. 1min op.



6. Saus maken

Voeg de **sojasaus**, 3tl (wittewijn)azijn, 2el water en 1el suiker toe aan de pan en gaar nog ca. 2min. Giet de **gember** af. Verdeel de **roerbak** over de borden, garneer met de **sesam** en serveer met de **ingelegde gember**.