



Pulled chicken met koriander

op sobanoedels met misoboter en kaas



ca. 25min



2 personen

Wij gaan vandaag weer eens voor fusion. Chef Amanda bedacht een Aziatisch getint recept met pulled chicken voor je. Je brengt de kip op smaak met verse koriander, azijn en sesamzaadjes en je serveert ze op sobanoedels met misoboter en lekker veel roerbakgroenten. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 kipfilet
- 300g sobanoedels ¹
- 10g verse koriander
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 500g verse nasigroenten
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 833kcal, vet 23.4g, koolhydraten 105.6g, eiwit 49.6g



1. Kip pocheren

Kneus **1 ongepelde teen knoflook** met je mes. Snijd de **kip** in **2 platte filets**. Doe de **kip**, de **teen knoflook** en een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en bedek met koud water. Breng aan de kook, doe een deksel op de pan en laat 8-10min koken op middelhoog vuur. Neem de **kip** uit de pan en breng het water opnieuw aan de kook voor de **noedels** (voeg evt. wat water toe).



4. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water. Kook in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Laat uitlekken en doe terug in de kookpan.



2. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Pel de **2e teen knoflook** en hak of rasp 'm fijn. Rasp de **kaas** fijn.



5. Noedels mengen

Schep de **noedels** om met de **misopasta**, de **kaas** en 2el boter. Voeg de **noedels** dan toe aan de pan met **groenten** en meng alles goed. Voeg beetje bij beetje het **kookwater** toe, tot de **noedels** de gewenste smeugigheid hebben. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Bak de **knoflook** ca. 30sec en voeg de **nasigroenten** toe. Roerbak 3-5min en bestrooi met een snuf zout.



6. Kip scheuren

Trek de **kip** met je vingers of twee vorken uit elkaar. Meng met de **koriander**, de **helft van de sesam**, 1tl olie en 2tl (rijstwijjn)azijn. Verdeel de **noedels** over de borden, top met de **kip** en bestrooi met de **rest van de sesam**.