



Drumsticks van de BBQ

met champignon-noedelroerbak



30-40min



Voor 3-4 personen

Het mooiste stukje kip? Als het aan de kids ligt, is dat het onderste deel van de bout: de drumstick. En groot gelijk, zo'n botermals stukje kip is heerlijk om zo uit het vuistje te eten. Onze chef Bas geeft je een tip prijs om dit BBQ-maal naar hoger niveau te tillen: snijd de wortel in lucifers. Zo heeft je noedelroerbak een lekkere bite die goed samengaat met de smaakvolle drumstick.

Wat je van ons krijgt

- kipdrumsticks
- witte sesam ¹¹
- udon noedels ¹
- laos
- Thaise basilicum
- witte champignons
- wortels

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote kookpan
- keukenrasp
- oven
- ovenschaal
- vergiet
- wok of grote koekenpan

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

Kooktip

Nog lekkerder: snijd de wortels in lucifers zodat ze wat beet houden

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 800.0kcal, vet 33.8g, eiwit 54.1g, koolhydraten 66.5g



1. Drumsticks grillen

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C en de grillpan/grill. Snijd de **Thaise basilicum** fijn en prak door **40g boter**, kruid met zout en peper. Stop de **kruidenboter** onder de huid van **drumsticks**. Maak evt. een sneetje om erbij te kunnen. Bak de **drumsticks** ca. 5-7min rondom aan in de grillpan. Leg ze in een ovenschaal en bak in 10-15min gaar in de oven.



4. Wortels bakken

Verhit 2tl plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **wortel** toe en roerbak 4min tot de rasp vrij droog is. Neem uit de pan.



2. Noedels koken

Breng een grote kookpan met water aan de kook. Voeg **300g udon noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 10min gaar. Giet af en spoel af onder de koude kraan. Gebruik bij grote trek alle noedels of gebruik de rest voor een ander recept.



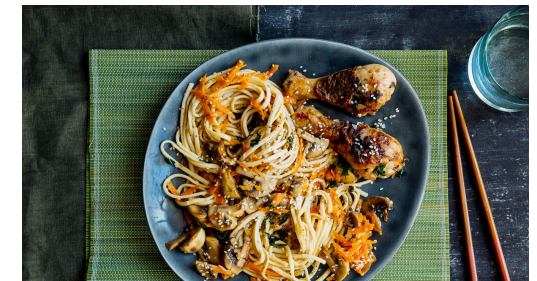
5. Wokken

Verhit opnieuw de pan (schoonmaken hoeft niet) op hoog vuur en voeg 2tl plantaardige olie, **laos** en **champignons** toe. Bak 2-3min stevig aan totdat de **champignons** vocht beginnen te verliezen. Voeg de **noedels** toe, roer los en bak 2min. Voeg **wortel** toe en hussel om. Breng de **roerbak** op smaak met flink wat peper en een snufje zout. Voeg **3/4 van het sesamzaad** toe.



3. Ingrediënten voorbereiden

Schil ondertussen evt. de **laos** en rasp fijn, houd apart. Boen de **wortel** schoon en rasp deze grof (**zie kooktip, links**). Snijd de **champignons** in kwarten, snijd grotere exemplaren in achten.



6. Roerbak serveren

Serveer de **roerbak** met de **drumsticks** en bestrooi met de **rest van het sesamzaad**.