

MARLEY SPOON



Zoete kiproerbak

met sinaasappel en boekweitnoedels



20-30min



2 personen

In Thailand zijn ze verzot op frisse ananasstukjes en in India wil de zoetsappige mango nog wel eens een curry verrijken. Voor deze roerbak met malse kip is de sinaasappel de uitverkoren partner in crime. De vrucht bevat flink wat vitamine C en zorgt ervoor dat je lichaam serotonine aanmaakt. Juist dit chemische stofje maakt een mens ontzettend vrolijk. Die winterdip verdwijnt zo geheid als sneeuw voor de zon!

Wat je van ons krijgt

- courgette
- rode paprika
- sinaasappel
- boekweitnoedels ¹
- kipstukjes
- ketjap manis ⁶
- bosui
- Mrs Wong's rice spice mix ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- vergiet
- waterkoker

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

Kooktip

Het kookwater kan flink gaan schuimen, dus gebruik de grootste pan die je hebt. Zodra het water begint te schuimen, kun je het vuur iets lager zetten om overkoken te voorkomen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 775.0kcal, vet 19.6g, eiwit 37.4g, koolhydraten 107.3g



1. Kip marineren

Roer **Wong's rice spice mix** door de **ketjap manis** in een kommetje en breng op smaak met zout en peper. Meng de **kipstukjes** met de **helft van de saus** en zet opzij om te marineren. Voeg 50ml water aan de **rest van de saus** en roer door.



4. Groenten en vlees bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **gemarineerde kip** toe, bak in 3-4min al af en toe roerend gaar. Neem uit de pan en zet opzij. Voeg dan het **wit van de bosui** toe en bak 30sec. Voeg de **courgette** met een snuf zout toe, bak nog 2min en voeg de **paprika** toe. Bak in 4-5min beetgaar.



2. Noedels koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Doe het zojuist gekookte water in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook (**zie kooktip, links**). Voeg **2/3e van de boekweitnoedels** toe, kook in 3-4min gaar. Giet af en spoel onder de koude kraan. Doe terug in de pan en roer 1-2tl plantaardige olie erdoor. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept.



5. Sinaasappel snijden

Schil intussen de **sinaasappel**, snijd de **vrucht** horizontaal in 1cm brede schijven en hak deze met de partjes mee in 2cm grote stukjes.



3. Groenten snijden

Snijd intussen de **bosui** zonder stronkje in 0,5cm brede ringetjes, houd het **witte** van het **groene deel** gescheiden. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd de **paprika** in 1cm brede repen. Snijd de **courgette** in de lengte in vier repen, snijd elke reep in 1-1,5cm dikke plakjes.



6. Roerbak afmaken

Voeg tot slot de **kip, sinaasappelstukjes** en de **apart gehouden saus uit stap 1** aan de pan toe. Voeg de **gekookte noedels** beetje bij beetje toe, roer goed en voeg evt. een scheutje water toe om de **sous** iets dunner te maken. Breng op smaak met zout en peper. Schep de **roerbak** op en garneer met de **rest van de bosui**.