



Honing-sesamkip met broccoli

en wortel in een sobanoedelroerbak



20-30min



2 personen

Wist je dat soba het Japanse woord voor boekweit is? En dat boekweit eigenlijk geen graan is, maar een 'pseudograan'? Boekweit is namelijk het zaadje van de boekweitplant en dat geeft onze sobanoedels een notige smaak. Perfect voor dit gerecht met zoetzure groenten en kip. Kleine tip: door de sesamolie op het laatst toe te voegen, behoudt de olie zijn unieke smaak en geef je dit gerecht een smakelijke boost.

Wat je van ons krijgt

- broccoli
- kippenbouillonblokje ⁹
- knoflook
- zwarte sesam ¹¹
- bosui
- sesamololie ¹¹
- limoen
- verse chilipeper
- honing
- kipstukjes
- verse gember
- wortel
- maizena
- sobanoedels ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren 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), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.



1. Kip voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook (**zie kooktip, links**). Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en rooster het **sesamzaad** 1-2min. Neem uit de pan en zet apart. Meng intussen de **kipstukjes** met de **helft van de maizena** en een flinke snuf zout in een kom.



4. Sobanoedels koken

Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe zodra het water kookt. Breng opnieuw aan de kook en kook de **noedels** in 4-5min gaar. Giet af, spoel om met water en laat in een zeef of vergiet uitlekken. Gebruik meer **sobanoedels** bij grotere trek.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verhit 1el olie in de gebruikte pan op hoog vuur en bak de **kip** in 4-6min gaar en goudbruin. Neem de pan van het vuur, roer **1 cupje honing** door de **kip** en schep de **kip** op een bord. Halveer intussen de **wortel** in de lengte en snijd schuin in plakjes. Snijd 1-2cm grote **roosjes** van de **broccoli**. Schil de **stam**, snijd in 0,5cm dikke plakjes. Pel en hak **knoflook** fijn.



5. Kip opwarmen

Voeg de gebakken **kipstukjes** aan de groentepan toe en warm in 1min op. Voeg evt. meer water toe als de **roerbak** te droog wordt. Snijd ondertussen de **bosui** zonder stronkje in dunne ringen.



3. Groenten wokken

Verhit 1el olie in de gebruikte pan op hoog vuur en roerbak de **wortel** met de **broccoli** 2-3min. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaden en hak fijn. Rasp de **gember** fijn. Voeg 150ml water, een **verkruideld bouillonblokje**, **gember**, **helft van de chilipeper** en **knoflook** toe. Bak 2-3min tot de **groenten** beetgaar ...



6. Noedels mengen

Zet het vuur uit en roer **1-2el limoensap**, **1tl limoenrasp**, de **sesamololie** en **rest van de honing** door de **roerbak**. Breng evt. op smaak met (bruine) suiker, peper en meer **chilipeper**. Roer de **noedels** erdoor. Schep de **roerbak** op en bestrooi met het geroosterde **sesamzaad** en de **bosuiringen**.