

MARLEY SPOON



Geglanceerde ketjap-kip

met pinda-sesambroccoli en noedels



20-30min



2 personen

De udon is een Japanse noedelsoort die vaak in soep wordt verwerkt, maar vandaag gaat ze in onze roerbak vol groenten. Het kleverige, naar meer smakende karamellaagje om de kippendijfilets maak je door deze in ketjap manis te glaceren. Het zoetje van de ketjap met het zoute van de sojasaus plus de scherpe knoflook en notige pindakaas zorgen voor een weergaloze combinatie. En dat in minder dan 30 minuten!

Wat je van ons krijgt

- kippendijfilet
- verse gember
- ketjap manis ⁶
- sesamolie ¹¹
- broccoli
- limoen
- pindakaas ⁵
- wit sesam ¹¹
- udonnoedels ¹
- sojasaus ^{1,6}
- bosui
- bleekselderij ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan met deksel
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

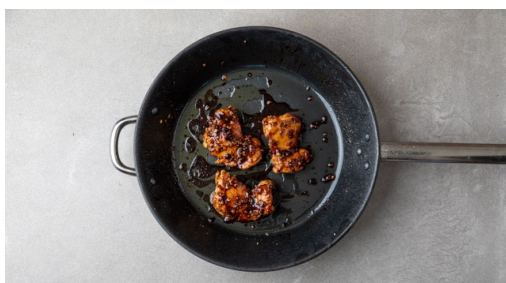
Voedingswaarde per portie

calorieën 882.0kcal, vet 35.1g, eiwit 46.0g, koolhydraten 89.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil en hak de **gember** fijn. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan schuin in plakjes. Snijd de **bosui** schuin in ringen. Pers de **limoen** uit. Meng de **pindakaas, sesamolie, 2tl limoensap, sojasaus** en **1el ketjap manis** met 1el plantaardige olie in een kommetje.



4. Kip glaceren

Giet dan de **rest van de ketjap manis** over de **kip**. Bak de **kip** in nog eens 3-5min helemaal gaar en tot het **vlees** met een stroperige, karamelachtige laag bedekt is, wentel de **kip** tijdens het bakken af en toe. Zet evt. het vuur iets lager. Neem de **kip** uit de pan, laat 5min afkoelen en snijd het **vlees** in plakjes.



2. Udonnoedels koken

Doe het zojuist gekookte water met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan, breng opnieuw aan de kook en voeg **2/3e van de udonnoedels** toe. Kook de **noedels** in 3-4min beetgaar. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op en spoel de **noedels** schoon onder koud water. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept.



5. Broccoli bakken

Snijd intussen hapklare roosjes van de **broccoli**. Verhit de koekenpan opnieuw, voeg 1el olie en de **rest van gember** toe en bak 30sec. Voeg dan de **broccoli** toe en roer door. Voeg 2-3el water toe, dek de pan af met een deksel en stoom de **broccoli** in 3-4min net gaar. Neem het deksel van de pan en roerbak totdat het water is verdampt.



3. Kip bakken

Dep intussen de **kippendijfilets** droog en wrijf beide kanten in met een beetje zout en peper. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en voeg 1el olie en de **helft van de gember** toe. Bak 30sec en doe dan de **kippendijfilets** erbij. Bak 4min op een kant, schep om en bak nog eens 3-4min tot het **vlees** goudbruin is.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels** en **pinda-sesamsaus** met de **helft van de sesam** aan de broccolipan toe. Schep om en warm in 1min op, roer daarbij continu. Voeg evt. een beetje **kookwater** toe, net zoveel tot een **sous** ontstaat die de **noedels** omhult. Serveer de **roerbak** met de **kip, bosui, bleekselderij** en **rest van de sesam** bovenop.