

MARLEY SPOON



Kip-boerenkool sobanoedels

in een gemberige sinaasappelsaus



20-30min



Voor 3-4 personen

Dit recept zette in de keuken ieders smaakpapillen op scherp, want we gaan voor een unieke mix van smaken! Sobanoedels worden hier omhuld in een soja-sinaasappelsaus en geserveerd met kipstukjes en lekker veel groenten, waaronder boerenkool. Deze groene krachtpatser bevat relatief veel ijzer en we hebben 'm stiekem alvast voor je gesneden. Zo kun je in 30 minuten aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- sojasaus ^{1,6}
- zoete chilisaus
- amandelen ¹⁵
- verse gember
- sobanoedels ¹
- wortel
- sinaasappel
- gesneden boerenkool
- kipstukjes

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller of kaasschaaf
- grote koekenpan of wok
- grote kookpan
- maatbeker
- vergiet
- waterkoker

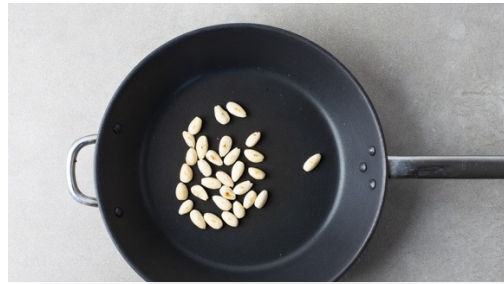
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladers kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

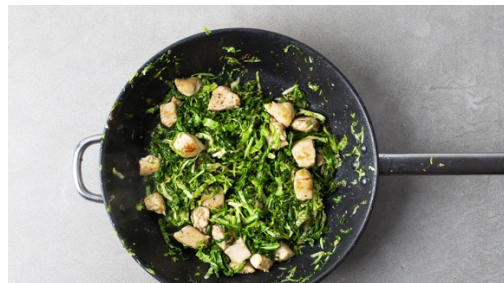
Voedingswaarde per portie

calorieën 660.0kcal, vet 17.1g, eiwit 36.7g, koolhydraten 84.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** 2-3min tot ze geuren en goudbruin zijn. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen! Schep de **noten** uit de pan en hak grof. Maak intussen **groentelinten** door met een kaasschaaf of dunschiller dunne linten van de **wortel** te schaven.



4. Boerenkool toevoegen

Meng intussen de **sojasaus**, **gember** met de **zoete chilisaus**. Voeg de **sous** aan de pan met **kip** toe en kook al roerend 1min. Voeg dan de **voorgesneden boerenkool** met **50ml kookwater** toe en kook al roerend 1-2min totdat de **kool** is geslonken.



2. Kip bakken

Meng de **kipstukjes** met 1/2tl zout en peper. Verhit 1el olie in de zojuist gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **kipstukjes** 3-4min totdat ze bruin beginnen te kleuren. Pers de **sinaassappels** uit. Schil en hak de **gember** fijn.



5. Wortel en sap toevoegen

Voeg het **sinaasappelsap** met de **wortellinten** aan de pan toe. Breng aan de kook en laat dan op laag vuur 2-3min sudderen terwijl je regelmatig roert.



3. Sobanoedels koken

Doe het zojuist gekookte water in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg 1tl zout en de **sobanoedels** toe. Kook de **noedels** in 3-4min op middellaag vuur beetgaar. Vang bij het afgieten **150ml kookwater** op en spoel de **noedels** onder de koude kraan om kleven te voorkomen.



6. Sobanoedels toevoegen

Voeg dan de gekookte **sobanoedels** aan de pan toe en roer door om de **sous** te verdelen. Voeg evt. meer **kookwater** toe om de **sous** te verdunnen. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper, zout en evt. meer **zoete chilisaus**. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **amandelen**.