

MARLEY SPOON



Chili-roerbak met kip en paksoi met noedels

 20-30min  Voor 3-4 personen

Wokken is een van oorsprong Chinese kooktechniek waarbij diverse ingrediënten in heel hete olie knapperig worden gebakken. Je marineert de kip voor het wokken eerst in een pittige saus van chilipeper, gember en teriyakisaus. Daarna bak je de kipstukjes op hoog vuur aan en maak je het gerecht af met wortel, paksoi en rode ui. Warm in de laatste minuten de noedels op en hup, aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1,6
- 1
-

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- koekenpan of wok
- kookpan
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 618kcal, vet 14.2g, koolhydraten 82.0g, eiwit 39.3g



1. Vlees marineren

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel de **knoflook** en schil de **gember**. Rasp of hak **beiden** fijn. Halveer en hak de **chilipeper** fijn (gebruik de **helft van de peper** voor een minder pittige smaak). Meng de **kipstukjes** in een kom met de **knoflook**, **chilipeper**, **gember** en **2-3el teriyakisaus**.



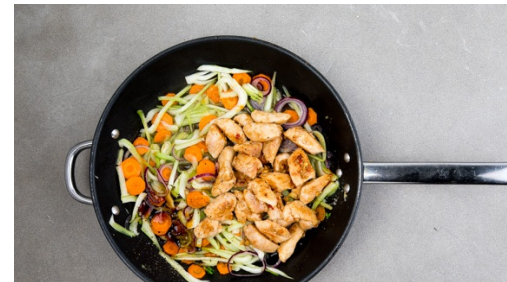
4. Vlees aanbraden

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** in 2-3min rondom goudbruin. Schep het **vlees** uit de pan, leg op een bord en veeg de pan schoon.



2. Groenten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Snijd de **witte steelaanzet van de paksoi** in dunne repen, hak de **groene bladeren** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Bewaar de **groenten** tot stap 5.



5. Groenten aanbraden

Verhit 2el olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, het **wit van de paksoi** en de **wortelplakjes** toe. Bak ca. 5min totdat de **groenten** zachter zijn. Voeg dan de **kipstukjes**, de **rest van de teriyakisaus**, een scheutje **opgevangen kookwater** en een snuf peper, zout en suiker aan de pan toe. Roer door en bak nog 1-2min tot de **kip** gaar is.



3. Noedels koken

Doe het gekookte water in een grote kookpan en voeg 1/2tl zout en **2/3e van de noedels** toe. Gebruik **meer noedels** bij grotere trek. Breng aan de kook en kook de **noedels** in 3-5min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en laat de **noedels** in een zeef uitstomen.



6. Sobanoedels toevoegen

Voeg de **noedels** met het **groen van de paksoi** aan de pan toe, roer totdat de **saus** de **noedels** mooi omhult en voeg zo nodig **extra kookwater** toe. Proef en breng de **roerbak** op smaak met **1tl limoenrasp** en evt. zout. Schep de **roerbak** op en geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.