

# MARLEY SPOON



## Aziatisch gebakken kip

met paprika, rijstnoedels en pinda's



20-30min



Voor 3-4 personen

Voor de Aziaten zijn noedels waarschijnlijk net zo belangrijk als pasta is voor de Italianen. Je vindt deze slierten dan ook in vele soorten en maten op de Oosterse menu's terug. De rijstnoedels die je vandaag op tafel zet, zijn speciaal uitgekozen om de knapperig gebakken kip en de pittig gekruide groenten te vergezellen. De echt Aziatische saus van hoisin en sojasaus maakt dit feestmaal af.

## Wat je van ons krijgt

- 5
- 1,6
- 10
- 1,6

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- grote kookpan
- grote wok of koekenpan
- zeef of vergiet

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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 762kcal, vet 20.1g, koolhydraten 101.0g, eiwit 38.0g



### 1. Vlees voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook. Meng de **kipstukjes** met 1-2el olie, zout en peper en zet opzij.



### 2. Noedels garen

Voeg **2/3e van de rijstnoedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 6-8min bijna gaar. Giet de **noedels** af en laat ze in een zeef uitstomen. Gebruik **meer noedels** bij grotere trek of gebruik ze voor een ander recept.



### 3. Groenten voorbereiden

Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd de **paprika's** in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Snijd de **bosuien** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn of gebruik een knoflookpers.



### 4. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **kipstukjes** 2-3min tot ze rondom goudbruin zijn. Neem de **kipstukjes** uit de pan en zet opzij.



### 5. Groenten bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte pan op middellaag tot matig vuur. Roerbak de **ui** en **paprika** met de **tofu spice mix** en **knoflook** 5-7min. Voeg dan de **kipstukjes**, **2/3e van de sojasaus** en **teriyakisaus** toe en roerbak nog eens 1min. Voeg evt. 1-2el water toe.



### 6. Noedels toevoegen

Voeg dan de **rijstnoedels** aan de pan toe en warm in 1min op. Hak evt. de **pinda's** grof. Proef en breng de **roerbak** op smaak met peper en evt. meer **sojasaus**. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **bosuiringen** en **gehakte pinda's**.