



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kip met noedels, spitskool en sesamzaad

Kippendijfilet is extra mals van smaak

Het vet wat aan de kippendij zit, zorgt voor een extra malse smaak. Dit hoeft je dan ook niet weg te snijden. De kip is gekruid met onder andere paprika, gember en anijszaad. Wil je weten waarom er ook een paar andere ingrediënten aan zijn toegevoegd? Lees dan op ons blog meer over toevoegingen aan vlees.



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Sesamzaad



Knoflookteen



Rode peper



Spitskool



Bosui



Kippendijfiletblokjes



Sojasaus



Noedels

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sesamzaad (g) 11) 15)	5	10	10	15	15	20
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Spitskool (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui	2	4	6	8	10	12
Kippendijfiletblokjes (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (zakje)	1½	3	4	6	7	8
Noedels (g) 1) 15)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **11)** Sesam
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en soja

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 748 kcal | 23 g eiwit | 61 g koolhydraten | 38 g vet, waarvan 23 g verzadigd | 6 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.

2 Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de spitskool in fijne repen. Snijd de bosui in ringen en bewaar het witte en het groene deel apart.



4 Verhit de zonnebloemolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook, rode peper en het witte deel van de bosui 2 minuten op laag vuur. Voeg de kippendijfiletblokjes toe en roerbak 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

5 Voeg de spitskool toe aan de wok of hapjespan met kip en bak 1 minuut mee. Voeg de sojasaus en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 minuten. Voeg halverwege het grootste deel van de overige bosui toe. Houd wat bosui apart voor de garnering.



6 Kook ondertussen de noedels in de pan met deksel 3 – 4 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

7 Voeg de noedels toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut.

8 Verdeel het gerecht over de borden. Snijd de overige bosui extra fijn en garner het gerecht met de bosui en het sesamzaad.



Tip! Bosui is een ingrediënt dat veel wordt gebruikt in de Aziatische keuken. Het witte deel smaakt sterker dan het groene deel, daarom wok je het witte deel iets langer mee in de pan!