



Noedels met oosters gekruide kippendij met roerbakgroenten en rode peper

QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 3 dagen



QUICK & EASY



Rode peper



Knoflookteen



Oosters gekruide kippendijstukjes



Groentemix



Sojasaus



Noedels

Voorraadkast items

Zonnebloemolie, ketjap manis, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, wok met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Oosters gekruide kippendijstukjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: winterpeen, peultjes, sperziebonen & rode ui (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 /751	712 /170
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	4,3	1,0
Koolhydraten (g)	96	22
Waarvan suikers (g)	11,5	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	4,3	1,0

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 6) Soja

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



1. Snijden

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de noedels.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Noedels koken

- Breek ondertussen de **noedels** (zie TIP) boven de pan met deksel en kook, afgedekt, 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af.
- Voeg de **noedels** toe aan de wok en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.

TIP: Je krijgt meer noedels dan je nodig hebt in dit recept. Wil je wel alle noedels gebruiken? Dan wordt de smaak van het gerecht iets milder, omdat je de verhoudingen aanpast.



2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel en bak de **kippendijreepjes** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **rode peper**, **knoflook** en **groentemix** toe (zie TIP). Voeg de **sojasaus** en ketjap toe en bak, afgedekt, 5 – 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: Houd jij van bami met pit? Voeg dan samen met de groentemix ½ tl sambal per persoon toe aan de wok.



4. Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden en voeg ketjap naar smaak toe.

Eet smakelijk!