



OOSTERSE GROENTEN MET KIP EN NOEDELS

Met een sojasaus en geroosterde sesam



ESPIGA TINTO

Geroosterd sesamzaad heeft een volle, nootachtige smaak en kan dus best een wijn hebben met een volle, kruidige smaak zoals deze rode Portugees.



Kipfilet ✨



Groentemix met peen, sugarsnaps en rode ui ✨



Knoflookteen



Gember



Sesamzaad



Sojasaus



Noedels

- Totaal: 25-30 min. 5x Original
- Supersimpel Family
- Eet binnen 3 dagen Quick & easy
- Lactosevrij

Wist je dat sugarsnaps verse peulvruchten zijn die je, net als peultjes, helemaal kunt eten? De zaden zitten nog in de peul en mede hierdoor hebben de sugarsnaps een zoete smaak. Als je van vissaus houdt, voeg dit dan naar smaak toe, maar pas op met de sojasaus voor een te zoute smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **oosterse groenten met kip en noedels**.



1 SNIJDEN

Pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Snijd de **kipfilet** in dunne repen.



2 ROOSTEREN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Verhit een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster in 3 minuten het **sesamzaad**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



3 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in de wok of hapjespan en roerbak de **kipfilet** met peper en zout, 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **gember** toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **groentemix met peen**, **sugarsnaps** en **rode ui**, de **sojasaus** en bruine suiker toe en roerbak 7 minuten op hoog vuur. Voeg, als het nodig is, een scheutje water toe om aanbakken te voorkomen.



4 KOKEN

Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



5 VERHITTEN

Voeg de **noedels** bij de **kipfilet** en groenten en verhit nog 1 minuut.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en gaarneer met het geroosterde **sesamzaad**.

★ TIP

Wil je liever een hele kipfilet dan kippenreepjes? Bak de kipfilet dan in 8 - 10 minuten gaar en rol vervolgens door de sesamzaadjes voor een extra spannende smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kipfilet (110g) *	1	2	3	4	5	6
Sesamzaad (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met peen, sugarsnaps en rode ui (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noedels (g) 1)	65	130	200	265	330	400
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2879 / 688	499 / 119
Vet totaal (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan verzadigd (g)	14,0	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,8	0,5

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) noten 23) selderij

SOJASAU

INGREDIËNTEN

SOJAsaus (water, SOJAbonen, TARWE), zout

Voedingswaarden per 100g 319 kJ / 76 kcal | 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd | 5 g eiwit | 7,6 g koolhydraten, waarvan suikers 1,5 g | 6,7 g eiwit | 13,5 g zout

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 13 | 2017

