



Snelle wokschotel met Japanse kipfiletreetjes

Met udonnoedels en cashewnoten



Groentemix ✱



Verse gember



Knoflookteen



Sesamolie



Sojasaus



Japans gemarineerde kipfiletreetjes ✱



Cashewnoten



Verse udonnoedels



Totaal: 20-25 min.



Family



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 5 dagen



Lactosevrij



Quick & Easy

Glasmie, rijstnoedels, ramen – noedels zijn er in verschillende vormen en maten. Vanavond kook je de dikste variant onder de Japanse noedels: de udonnoedel. Deze wordt gemaakt van tarwebloem, water en zout. Geen ei dus, en dat zorgt ervoor dat ze een mooie witte kleur hebben. In Japan worden ze vaak gegeten in lichte soepen, maar vanavond schitteren ze in een lekker wokgerecht, dat ook nog eens snel op tafel staat.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kleine kom, fijne rasp, koekenpan en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **snelle wokschotel met Japanse kipfiletreepjes**.



1 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 3 – 4 minuten. Doe dan het deksel op de pan en bak, afgedekt, nog 7 – 10 minuten.



2 WOKSAUS MAKEN

Rasp ondertussen de **gember** en **knoflook** met een fijne rasp ★. Meng in een kleine kom de **sesamolie** met de **sojasaus**, **gember**, **knoflook** en **honing**.

★ **TIP:** Je kunt de knoflook ook persen of fijn snijden in plaats van raspen.



4 CASHEWNOTEN HAKKEN

Hak ondertussen de **cashewnoten** grof.



5 MENGEN

Voeg de **kipfiletreepjes**, de zelfgemaakte woksau en de **noedels** toe aan de groenten en meng het geheel goed door. Verwarm nog 2 – 3 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3 KIP BAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gekruide **kipfiletreepjes** 5 – 8 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep regelmatig om.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** en groenten over de borden. Garneer met de **cashewnoten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Groentemix (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml) 11)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Japans gemarineerde kipfiletreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Cashewnoten (g) 5) 8) 25)	15	30	45	60	75	90
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2644 / 632	569 / 136
Vet totaal (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1,1
Koolhydraten (g)	56	12
Waarvan suikers (g)	19,4	4,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,8	0,8

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 6) Soja 7) Melk/lactose

8) Noten 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 25) Sesam

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



HELLOFRESH

WEEK 28 | 2019