



250 gram
groenten per
portie *

Crispy kip katsu met udon noodles

palmkool en puntpaprika

Chicken Katsu, ook wel panko-kip of tori katsu genoemd, is een Japans gerecht van gebakken kip gemaakt met panko-broodkruimels. Je kunt er eindeloos mee variëren, vandaag maken wij hem met paneermeel.

45 min | 696 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Ei	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Paneermeel	<i>g</i>	25	50	75	100
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Groene peper	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Gember	<i>tl</i>	1	2	3	4
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Palmkool	<i>g</i>	125	250	375	500
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus of tamari	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in circa 12 minuten gaar. Spoel de noodles daarna in een vergiet af met koud water en laat goed uitlekken.
2. Snijd de kipdijbeenfilet in reepjes. Klop het ei los in een kommetje. Doe de paneermeel op een bord en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Haal de kipdijbeenfilet door het ei heen en dip ze vervolgens in de paneermeel. Leg opzij (in de koelkast).
3. Pel en snipper de ui. Snijd de groene peper in dunne ringetjes. Schil de gember en snijd fijn. Verhit olie in een brede pan en fruit de ui, gember en groene peper 2 minuten. Bereid de bouillon.
4. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Snijd de harde nerven uit de palmkool, spoel onder de kraan en snijd in reepjes. Voeg de paprika en palmkool toe en roerbak nog eens 3-5 minuten. Schenk de bouillon in de pan en laat nog 5 minuten zachtjes koken. Doe tenslotte de voorgedroogde noodles erbij en roer alles goed door elkaar. Breng het geheel verder op smaak met sojasaus of tamari, zout en peper.
5. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de kip op een middelhoog vuur goudbruin. Leg de kip katsu op de noodles.

Tip: Heb je nog groenterestjes in de koelkast? Die kun je ook makkelijk toevoegen aan dit gerecht!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

