

Woknoodles met kip in zoetzure saus

en broccoli

Wokgerechten zijn makkelijk en zorgen voor groente met een bite. Beide een pré als je na een lange dag snel een goede maaltijd op tafel wilt hebben. De kip wordt roergebakken met een saus van sinaasappel, limoen, plantaardige vissaus en ketjap (en gember voor de liefhebbers), zodat alles bedekt is met een heerlijke laag saus.

20 min | 749 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	g	85	170	255	340
Wortel	g	150	300	400	600
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Sinaasappel	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Plantaardige vissaus	tl	1	2	3	4
Pinda's ongezouten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Ketjap	el	1	2	3	4
Olie	el	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 12 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan.
2. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Snijd de broccoli en kipdijbeenfilet klein. Rasp de gember. Lastige eters aan tafel? Houd de gember dan apart en meng als laatste door de saus.
3. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak eerst de wortel samen met de kip 5-7 minuten op een hoog vuur. Voeg de broccoli-roosjes toe en bak afgedekt nog eens 3-4 minuten mee. Rasp de schil van de sinaasappel en limoen boven het gerecht. Knijp de sinaasappel en limoen uit en voeg de ketjap, gember en plantaardige vissaus (naar smaak) en een beetje noodles-kookvocht toe. Breng op smaak met zout en peper en laat nog een paar minuten zachtjes pruttelen.
4. Voeg als laatste de noodles toe, meng alles door elkaar (of serveer noodles en saus apart) en strooi de pinda's erover.

Tip: Je kunt de kip ook vooraf marineren in de ketjap.