



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 en ketjap (en gember voor de liefhebbers), zodat alles bedekt is met een heerlijke laag saus.

20 min | 714 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
Wortel	<i>g</i>	150	300	400	600
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Gember (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Sinaasappel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<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 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 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.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

