



Surinaamse kipdrumsticks

met noodles, koolrabi en regenboogpeen

Ben jij van team kluiven of team mes & vork? Doe vooral wat jij wilt en geniet van de overdadige maaltijd met lekker veel groente en smaken.

35 min | 796 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
Kipdrumsticks	<i>g</i>	120	240	360	480
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Honing	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	15	25	25
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Regenboog peen	<i>g</i>	125	250	500	500
Koolrabi	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ketjap (of tamari)	<i>el</i>	1	2	3	4
(Chili)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. Verhit olie in een bakpan en bak de kipdrumsticks rondom aan.
2. Maak een sausje van het citroensap, honing, paprikapoeder, sambal en ketjap. Voeg het sausje toe aan de pan met de kipdrumsticks en bak de kipdrumsticks afgedekt in circa 20 minuten gaar en goudbruin. Strooi op het laatst sesamzaadjes erover.
3. Pel en snipper de knoflook. Was of schil de regenboogpeen en snijd in dunne plakjes of in blokjes. Schil ook de koolrabi en snijd in blokjes. Was de bosui en snijd in stukken van 2-3 cm. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en roerbak alles 5-8 minuten op een middelhoog vuur. Voeg eventueel een klein scheutje water toe en breng verder op smaak met zout en (chili)peper.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de noodles. Kook in circa 8 minuten gaar. Giet daarna de noodles af en bewaar een beetje kookvocht.
5. Doe wat van het kookvocht bij de kip en roer goed door elkaar zodat je een mooi sausje krijgt. Serveer de noodles met de groenten en de kipdrumsticks. Schenk het sausje erover en werk af met sesamzaadjes en eventueel nog wat sesamolie.

Tip: Het sausje van de kip is ook erg lekker met een klontje boter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

