

Crispy kip katsu met udon noedels

met spinazie 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 gemalen rijstwafels.

45 min | 732 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

Kipdijfilet	g	100	200	300	400
Ei	st	1	1	2	2
Rijstwafels	g	37.5	75	112.5	150
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Spinazie	g	100	200	300	400
Udon noodles	g	85	170	255	340

zelf toevoegen:

Paprikapoeder	tl	1	1	1	1
Knoflookpoeder	st	1	1	1	1
Bouillon	ml	750	1500	2250	3000
Sojasaus of tamari	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper		1	1	1	1
Zonnebloemolie	ml	1	1	1	1

**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. Snijd de kipdijfilet in reepjes. Klop het ei los in een kommetje. Doe de rijstwafels in een keukenmachine en maal ze fijn. Voeg de paprikapoeder, knoflookpoeder en zout en peper bij de gemalen rijstwafels. Haal de kipdijfilet door het ei heen en dip ze vervolgens in de gemalen rijstwafels.
2. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui. Snijd de rode peper in dunne ringetjes, bewaar de helft van de rode peper. Halveer de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui samen met de helft van de rode peper. Giet de bouillon in de pan en laat 20 minuten zachtjes koken.
3. Voeg de udon noedels en de puntpaprika toe aan de soep en laat ze nog 6-7 minuten meekoken of tot ze zacht zijn. Als laatste stap voeg je de spinazie toe aan de soep. Spinazie slinkt heel erg en gaat daarom als laatst erbij. Proef en breng verder op smaak met sojasaus of tamari, zout en peper.
4. Verhit intussen olie in een bakpan en bak de kipdijfilet aan elke kant goudbruin.
5. Serveer de kip katsu ramen met de rest van de rode peper en de kip.

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

