



250 gram
groenten per
portie *

Crispy kip katsu met udon noodles

paksoi 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 met paksoi, plantaardige vissaus en sesamzaadjes.

30 min | 738 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
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Ei	st	0.5	1	2	2
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Groene peper	st	0.5	1	1.5	2
Gember	tl	1	2	3	4
Puntpaprika	g	100	200	400	400
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Plantaardige vissaus	tl	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Paneermeel of beschuit of panko	g	25	50	75	100
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	100	200	300	400
Sojasaus	el	0.5	1	1.5	2

**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 in een zeef onder de koude kraan en laat goed uitlekken.
2. Snijd de kipdijbeenfilet in reepjes. Klop het ei los in een kommetje. Doe de paneermeel of gemalen beschuit of panko samen met de sesamzaadjes op een bord en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Dip de kipdijbeenfilet eerst door het ei en 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 paksoi in reepjes en houd het witte en groene deel apart. Voeg de paprika en het witte gedeelte van de paksoi toe en roerbak nog eens 3-5 minuten. Schenk de bouillon in de pan en laat nog 5 minuten zachtjes koken. Doe tenslotte de voorgerekookte noodles erbij en het groene paksoi blad en roer alles goed door elkaar. Breng het geheel verder op smaak met de plantaardige vissaus (let op, voeg toe naar smaak!), sojasaus, 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

