



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Juist vanwege de pikante saus raden we je aan om deze heerlijke wijn te schenken met de smaak van tropisch fruit zoals mango.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 45
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Oosterse noedels met kip en pikante soja-rode pepersaus

Met frisse komkommer

Dit Oosterse gerecht wordt bereid met kippendijen die worden gestoofd en bereid als 'draadjesvlees'. De noedels breng je op smaak met vissaus, sojasaus en verse ingrediënten als rode peper en gember. Je garneert de maaltijd met geroosterd sesamzaad.

bewaar in de koelkast

40-45 min

gemakkelijk

eet aan het begin

pittig

lactosevrij



Kippendij



Bosui



Komkommer



Rode peper



Verse gember



Knoflookteen



Sesamzaad



Vissaus



Sojasaus



Rode paprika



Noedels

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rode peper | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse gember (cm) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteen | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Kippendij | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sesamzaad (g) 11 19 22 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Vissaus (ml) 4 9 12 19 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Sojasaus (ml) 1 6 | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Rode paprika | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bosui | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Komkommer | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Noedels (g) 1 | 70 | 140 | 200 | 270 | 340 | 400 |
| Zonnebloemolie (el)* | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Witte wijnazijn (tl)* | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Honing (tl)* | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Peper & zout* | Naar smaak | | | | | |

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **6)** Soja
9) Selderij **11)** Sesam
12) Sulfiet
 Kan sporen bevatten van
19) pinda's en **22)** noten.

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, kaasschaaf of dunschiller

Voedingswaarden 673 kcal | 42 g eiwit | 71 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 6 g vezels

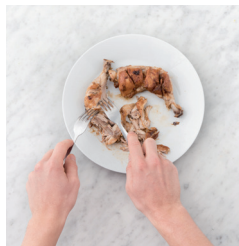


1 Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de kippendij op 2 plekken tot op het bot in.



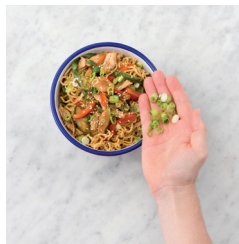
2 Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en bak de knoflook en de kippendijen 2 minuten op middelhoog vuur. Draai de kippendijen regelmatig om. Voeg vervolgens de vissaus, sojasaus, rode peper, gember en 2 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 20 - 25 minuten op middellaag vuur zachtjes stoven.



4 Breng ondertussen 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de noedels. Snijd vervolgens de paprika in dunne repen en de bosui in ringen. Snijd of schaaf de komkommer met een kaasschaaf of dunschiller in dunne lange plakken.

5 Haal vervolgens de kippendijen uit de wok of hapjespan, voeg de paprika, komkommer, witte wijnazijn, honing en het grootste deel van de bosui toe en laat 3 - 4 minuten zachtjes stoven. Kook de noedels, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel en giet af.



6 Trek ondertussen het vlees van de kippendijen met behulp van twee vorken van het bot en voeg de kippendijen en noedels bij de groenten.

7 Verdeel het gerecht over de borden en gaarneer met het sesamzaad en overige bosui.

Tip! Serveer de rode peper apart. Zo kan iedereen zijn gerecht net zo scherp of mild eten naar eigen smaak!