



Pad thai met kippendij en roerei

Met noedels, koriander en pinda's



LIMOEN

Limoenrasp of het frisure sap versterkt de hartige smaken in een gerecht, net zoals een snufje zout dat doet in zoete gerechten.



Limoen



Verse koriander *



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Vrije-uitloopei *



Kippendijstukjes *



Mix van witte kool en peen *



Vissaus



Sojasaus



Noedels

Totaal: 20-25 min.

Lactosevrij

Supersimpel

Family

Eet binnen 3 dagen

Pad thai is één van de populairste gerechten uit de Thaise keuken. Het basisrecept combineert de smaken zoet, zout en zuur met een beetje pit. Vandaag maak je pad thai met kip, maar het is ook lekker met garnalen, vis of een mix van vis en vlees.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **pad thai met kippendij en roerei**.



1 SNIJDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de udonnoedels. Snijd de **limoen** in parten, snijd de **koriander** en de **gezouten pinda's** grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2 EI KLUTSEN

Roer in een kom het **ei** los met een vork en breng op smaak met peper en zout.



3 BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **kippendijreepjes** met de **knoflook** 3 – 4 minuten op hoog vuur. Voeg de **witte kool en peen**, de **vissaus**, **sojasaus**, sambal, bruine basterdsuiker ★ en 1 el water per persoon toe en bak 6 – 8 minuten op middelhoog vuur.



4 NOEDELS KOKEN

Kook ondertussen de **noedels** 4 minuten, afgedekt, in de pan met water. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Voeg de **noedels** vervolgens toe aan de wok of hapjespan en roer goed door.



5 EI BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak het **ei** 2 – 3 minuten, of tot het **ei** gestold is ★★. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** met de **kip** en **groenten** over de borden, schep het **roerei** erop en bestrooi met de **koriander** en de **pinda's**. Serveer met de **limoenparten**.

★ **TIP:** Je kunt eventueel ook gewone suiker toevoegen. Wij kiezen voor bruine omdat deze goed smelt en een karamel-achtige smaak geeft.

★★ **TIP:** Wil je zeker weten dat het ei helemaal gaar is? Bak dan een omelet van het ei, snijd deze in reepjes en strooi over het gerecht.

★★ **TIP:** Je kunt het ei ook door de warme noedels en kip scheppen in plaats van in een aparte pan bakken.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes 23) *	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vrije-uitloepi (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Kippendijstukjes (g) *	120	240	360	480	600	720
Mix van witte kool en peen (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Vissaus (tl) 4)	2	4	6	8	10	12
Sojasaus (tl) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450

*Zelf toevoegen

Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3519 / 841	529 / 126
Vet totaal (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,2
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	47	7
Zout (g)	5,0	0,8

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis 5) Pinda's 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).