



SNELLE WOKSCHOTEL MET GEKRUIDE KIPFILETREEPJES

met udonnoedels, zelfgemaakte woksaus en een gebakken ei



Oosterse groentemix *



Verse gember



Knoflookteen



Sojasaus



Japans gemarineerde kipfiletreepjes *



Verse udonnoedels



Vrije-uitloepi *



Cashewstukjes



Gomasio

Totaal voor 2 personen:
25 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 5 dagen

Caloriefocus

Glasmie, rijstnoedels, ramen – noedels zijn er in verschillende vormen en maten. Vanavond kook je de dikste variant onder de Japanse noedels: de udonnoedel. Deze wordt gemaakt van tarwebloem, water en zout. Geen ei dus, en dat zorgt ervoor dat ze een mooie witte kleur hebben. In Japan worden ze vaak gegeten in lichte soepen, maar vanavond schitteren ze in een lekker wokgerecht, dat ook nog eens snel op tafel staat.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, kleine kom, rasp en een koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **snelle wokschotel met gekruide kipfiletreepjes**



1 GROENTEN BAKKEN

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** 3 – 4 minuten. Doe het deksel op de pan en bak nog 7 – 10 minuten.



2 WOKSAUS MAKEN

Rasp ondertussen de **gember** en **knoflook** met een fijne rasp. Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **gember**, **knoflook** en honing ★.

★**TIP:** In dit gerecht rasp je de knoflook, omdat je de gember ook raspt – zo ben je lekker snel klaar. Je kunt uiteraard ook een knoflookpers gebruiken, of de knoflook fijn snijden.



4 MENGEN

Voeg de **kipfiletreepjes**, de zelfgemaakte woksaus en de **noedels** toe aan de **groenten** en meng het geheel zacht door, zodat de **noedels** loskomen.



5 SPIEGELEI BAKKEN

Bak intussen in het bakvet van de kip 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3 KIP BAKKEN

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gekruide **kipfiletreepjes** 5 – 8 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep regelmatig om.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** met groenten en **kip** over de borden. Leg het spiegelei erop. Garneer met de **cashewstukjes** en **gomasio**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oosterse groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Japans gemarineerde kipfiletreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloopei (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Cashewstukjes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Gomasio (tl) 11)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2657 / 635	529 / 126
Vet totaal (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,1
Koolhydraten (g)	52	10
Waarvan suikers (g)	16,1	3,2
Vezels (g)	6,6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	4,3	0,9

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 8) Noten 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

