



NOODLES MET BROCCOLI EN (VEGA) KIPSTUKJES

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- 125 g mihoen rijstnoodles
- 1 schaaltje (vega) kipstukjes
- 250 g (diepvries) broccoli
- 1 prei
- 2 bos-ui
- ½ witte ui
- 1½ cm gember
- 1½ el sojasaus
- 1 tl sesamololie
- 2 handen stevige sla (bijv. romaine)
- ½ el (zwart) sesamzaad of Furitake zeewier strooisel
- Rijstolie om in te bakken

OOK NODIG

- Wok- of hapjespan

BEREIDINGSTIJD

Voorbereiden: 15 minuten

Bereiden: 30 minuten

BEREIDING

Laat voordat je begint alle ingrediënten op kamertemperatuur komen.

Druppel 1 theelepel sojasaus over de (vega) kipstukjes en roer deze even om. Zet apart.

Snijd de ui in dunne ringen. Halveer de prei in de lengte, spoel het zand er uit en snijd in halve ringen.

Snijd bos-ui en slablad in reepjes en zet apart.

Gebruik je diepvries broccoli, snijd de roosjes dan eventueel iets kleiner.

Kook de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af in een zeef en spoel onder stromend water tot ze koud zijn. Laat uitlekken.

Verhit een scheut olie in de wok- of hapjespan. Voeg de ui toe en laat 2 minuten bakken op middelmatig vuur. Voeg dan de prei toe en laat 2 minuten mee bakken. Dan kunnen de stukjes broccoli er bij en de gember. Laat weer 2 minuten bakken. De broccoli blijft beetgaar. Heb je hem liever zachter, laat dan iets langer bakken of snijd vooraf dunner.

Bak in een aparte koekenpan de (vega) kipstukjes in een scheut olie volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en bruin.

Zet het vuur onder de wokpan hoger en voeg de noodles, de sojasaus en sesamololie toe. Roerbak al omscheppend tot de noodles warm zijn. Proef op smaak en voeg eventueel nog wat peper en zout of sojasaus toe.

Voeg als laatste de sla toe aan de noodles en schep alles om. Schep de kipstukjes aan een kant van de pan. Bestrooi met het sesamzaad of het zeewier en serveer meteen.