



NOEDELS MET 5-KRUIDENKIP

Met roerbakgroenten en rode peper



L'AUREOLE ROUGE

Deze wijn komt uit het zuidwesten van Frankrijk en is gemaakt van merlot, wat de wijn soepel en rond maakt. Het is een zachte wijn met een dieprode kleur, een lichte kruidigheid en aroma's van bosaardbeitjes en kersen.



Rode peper ✱



Knoflookteen



Kippendijreepjes
5-kruiden ✱



Groentemix ✱



Sojasaus



Noedels

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht is een ware smaaksensatie en toch staat het zo op tafel. Wij helpen je alvast op weg door de kip voor te kruiden met vijfkruidenpoeder. Dit is een kruidenmengsel uit de oosterse keuken dat vijf smaken combineert: zoet, zout, zuur, bitter en pittig. De saus maak je met ketjap, sojasaus en rode peper.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **noedels met 5-kruidenkip**.



1 KOKEN EN SNIJDEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de noedels.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers of snijd de **knoflook** fijn.



3 NOEDELN KOKEN EN MENGEN

- Breek ondertussen de **noedels** boven de pan met deksel en kook, afgedekt, 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af.
- Voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



2 BAKKEN

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **kippendijreepjes** 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **rode peper**, **knoflook** en **groentemix** toe ★.
- Voeg de **sojasaus** en de ketjap toe en bak, afgedekt, 4 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel het gerecht over de borden en voeg ketjap naar smaak toe.

★ **TIP:** Houd je van pittig? Voeg dan tegelijk met de groentemix ½ tl sambal per persoon toe aan de wok of hapjespan.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes 5-kruiden (g) *	100	200	300	400	500	600
Groentemix (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Ketjap* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*						naar smaak

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2732 / 653	484 / 116
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,7
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	7,0	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,5	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 10 | 2018

