



JAVAANSE NOEDELS MET GEKRUIDE KIP

met wokgroenten, koriander en pinda's



15 MINUTEN

Totaal: **15** min.

Quick & Easy

Supersimpel

Caloriefocus

Eet binnen **5** dagen

Heel september kook je supersnel: je zet al in 15 minuten een lekkere maaltijd boordevol groente op tafel. Wij maken het je gemakkelijk: de 200 gram groente per persoon in dit gerecht hebben we alvast voor je gesneden. Ook de kip is voorgesneden én gemarineerd - zo kook je vliegensvlug een goede maaltijd! Dat is nog eens een lekker begin van het nieuwe schooljaar.

SUPERSNEL IN SEPTEMBER

Druk, druk, druk? Kies deze maand elke week voor een supersnel recept vol groenten, dat je binnen 15 minuten op tafel zet. Een slim begin van het nieuwe schooljaar!



Verse udonnoedels



Oosterse groentemix ✨



Japans gemarineerde kipfiletreepjes ✨



Verse koriander ✨



Javaanse wokpasta



Gezouten pinda's

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Wok en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **supersnelle wok met noedels en Japans gekruide kip**.



1 NOEDELN KOKEN

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de noedels.
- Kook de **noedels** 3 – 4 minuten in de pan met deksel.
- Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



3 WOKPASTA TOEVOEGEN

- Voeg de **Javaanse wokpasta** en ½ el ketjap per persoon toe aan de wok en bak 3 minuten.
- Roer vlak voor serveren de **noedels** door de **groenten**.



2 WOKKEN

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok op middelhoog vuur.
- Roerbak de **kipfiletreepjes** en **groentemix** 3 – 4 minuten
- Snijd de **verse koriander** fijn.



4 SERVEREN

- Verdeel de **noedels** over diepe kommen.
- Garneer met de **koriander** en **gezouten pinda's**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse udonnoedels (pak 1)	1	2	3	4	5	6
Oosterse groentemix (g 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Japans gemarineerde kipfiletreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse koriander (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Javaanse wokpasta (zakje 1) 6) 11)	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	490 / 117
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,6
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	12,3	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	4,9	0,9

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 5) Pinda's 6) Soja 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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

