



# NOEELS MET OOSTERS GEKRUIDE KIPPENDIJ

Met roerbakgroenten en rode peper



Rode peper \*



Knoflookteen



Oosters gekruide kippendijstukjes \*



Hollandse groentemix \*



Sojasaus



Noedels

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Lactosevrij

Eet binnen 3 dagen

Twintig minuten, vier stappen, lekker makkelijk en heerlijk oosters van smaak: dat is dit gerecht in een notendop. De kip hebben we vast voor je gekruid met vijfkruidenpoeder. Dit is een kruidenmengsel uit de oosterse keuken dat vijf smaken combineert: zoet, zout, zuur, bitter en pittig.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel en wok met deksel.  
Laten we beginnen met het koken van de **noedels met oosters gekruide kippendij**



## 1 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 de **knoflook** of snijd fijn.



## 3 NOEDELN KOKEN

- 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.

★ **TIP:** Je krijgt meer noedels dan je nodig hebt. Wil je alle noedels gebruiken? Dan wordt het gerecht milder van smaak, omdat je de verhoudingen aanpast.



## 2 BAKKEN

- Verhit de zonnebloemolie in een wok met deksel en bak de **kippendijstukjes** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **rode peper, knoflook** en **groentemix** toe 🌿.
- Voeg de **sojasaus** en ketjap toe en bak, afgedekt, 5 – 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 4 SERVEREN

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

🌿 **TIP:** Houd jij van pittig? Voeg dan tegelijkertijd met de groentemix naar smaak sambal of hete chilisaus toe.

# 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    |
| Oosters gekruide kippendijstukjes (g) * | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Hollandse groentemix (g) 23 *           | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Sojasaus (ml) 1) 6)                     | 10         | 20  | 30  | 40  | 50   | 60   |
| Noedels (g) 1)                          | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Zelf toevoegen                          |            |     |     |     |      |      |
| Zonnebloemolie (el)                     | 1          | 1½  | 2   | 2½  | 3    | 3½   |
| Ketjap (el)                             | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Peper & zout                            | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3130 / 748 | 709 / 169 |
| Vetten (g)            | 22         | 5         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,3        | 1,0       |
| Koolhydraten (g)      | 96         | 22        |
| Waarvan suikers (g)   | 11,6       | 2,6       |
| Vezels (g)            | 8          | 2         |
| Eiwit (g)             | 38         | 9         |
| Zout (g)              | 4,1        | 0,9       |

### 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).