



WIJNBOX

Masan rouge

Een sappige rode wijn gaat altijd goed bij Oosters getinte gerechten. Vooral de grenachedruif is fruitig en dorstlessend.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 51
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2721 3232.

Maak een foto van je gerecht en deel deze via:
De mooiste foto krijgt een verrassing!



Kip met noedels, spitskool en sesamzaad

Met rode peper, bosui en sojasaus

De kip is gekruid met onder andere paprika, gember en anijszaad. Het vet wat aan de kippendij zit, zorgt voor een extra malse smaak. Dit hoef je dan ook niet weg te snijden. De spitskool voeg je toe aan het mengsel, zodat het een heerlijke smaak krijgt.



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



pittig



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Spitskool



Bosui



Kippendijfiletstukjes,
pittig gekruid



Sesamzaad



Knoflookteen



Rode peper



Sojasaus



Noedels

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sesamzaad (g) 11 19 22)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	¼	½	½	¾	1	1¼
Spitskool, gesneden (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Bosui (st)	2	4	6	8	10	12
Kippendijfiletstukjes, pittig gekruid (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (ml) 1 6 19)	15	30	40	60	70	80
Noedels (g) 1 20)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja
11) Sesam
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, **20)** soja,
22) noten en **23)** selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 705 kcal | 36 g eiwit | 55 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 22 g verzadigd | 5 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.

2 Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster het sesamzaad, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

3 Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de bosui in ringen.

4 Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de knoflook, rode peper en het grootste deel van de bosui 2 minuten op laag vuur. Voeg de kippendijfiletstukjes toe en roerbak 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

5 Voeg de spitskool, de sojasaus en 2 el water per persoon toe aan de wok of hapjespan en bak, afgedekt, 8 minuten.

6 Kook ondertussen de noedels in de pan met deksel 3 – 4 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

7 Voeg de noedels toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut.

8 Verdeel het gerecht over de borden. Snijd de overige bosui extra fijn en garneer het gerecht met de bosui en het sesamzaad.

