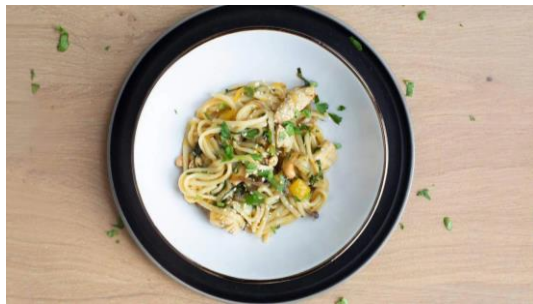


Noedels met kip en mango



Velthuizen
KEUKENS

🕒 20 minuten

👥 4 personen



Stap 1 | Wat hebben we nodig?

200 gram noedels (Inaka Udon)

1 bouillonblokje

1 rode ui

3 teentjes knoflook

400 gram kipfilet

1 rijpe mango

1 paksoi

6 el teriyaki saus (Yama Teriyaki
Mirinsaus)

verse koriander

sesamzaad (Irigoma Shiro)

ongezouten cashewnoten

Stap 2 | Snijden

Breng vast een pan met water voor de noedels aan de kook en doe het bouillonblokje in het water. Begin dan met het snijden van de kipfilet, snij deze in blokjes. Snij de rode ui en pers de knoflook. De mango snij je het makkelijkst door hem in drie stukken te snijden, aan beide kanten langs de pit. Je kunt dan het vruchtvlees horizontaal en verticaal insnijden, de schil lichtjes ombuigen en vervolgens langs de schil de blokjes afsnijden. Of doe het zoals Martijn; eerst schillen, dan in drieën snijden en als laatste in blokjes.



Spoel de paksoi af onder de kraan. Snij in reepjes. Paksoi is een typische roerbakgroente die je vooral in de Aziatische keukens nog wel eens tegen komt. De smaak van deze kool is lekker fris en zelfs een beetje pittig. Je kunt zowel de stelen als het blad in dit gerecht gebruiken. Voeg wel de stelen eerst toe en later pas het blad, deze heeft namelijk nauwelijks garing nodig. Je zou het blad zelfs rauw kunnen eten, lekker als salade bijvoorbeeld!

Stap 3 | Wokken & koken

Verhit een scheutje olie in de wok, en bak hierin de ui en knoflook. Doe ondertussen de noedels in het water, breng opnieuw aan de kook en laat elf minuten koken. In principe kan je er vanuit gaan dat het koken van de noedels net zoveel tijd in beslag neemt als het wokken van de groenten en kip. Zodra de ui glazig is, voeg je de kip en de stelen van de paksoi toe. Bak dit op een hoge stand lekker door, schud regelmatig om. Als laatste kan je de mango, cashewnoten en de bladeren van de paksoi toevoegen. Gebruik zes eetlepels van de teriyaki saus en meng dit goed door de groenten en de kip. Giet de noedels af en doe deze ook in de wok, verwarm alles nog even kort door.



Stap 4 | Aan tafel!

Verdeel de noedels met kip en mango over vier borden. Hak wat verse koriander fijn en strooi dit over elk bord. Garneer het gerecht met sesamzaadjes.

