

ZOETZURE KIP MET NOEDELS EN ROERBAKGROENTEN



2 personen / 562 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram kippenfilet
- 160 gram Amsterdamse uitjes (95 gram uitjes / 65 gram vocht uit de pot)
- 175 gram tomato frito
- 1 eetlepel gembersiroop
- 125 gram eiernoedels
- 300 gram Chinese wokgroenten
- peper en zout
- azijn
- verse peterselie (als je dit in huis hebt)

Bereiding:

Snijdt de kippenfilet in blokjes. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de kip 3 minuten op middelhoog vuur. Halveer de Amsterdamse uien en voeg samen met het vocht, de tomato frito en gembersiroop toe aan de kip, breng aan de kook en laat op laag vuur 5 minuten stoven. Kook ondertussen de noedels 6 minuten. Verhit de rest van de olie in de wok of hapjespan en bak de groente en 5 minuten op middelhoog vuur. Giet de noedels af en spoel af onder koud water en meng door de groente. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Brneg de zoutzure saus indien nodig verder op smaak met wat azijn, peper of zout. Verdeel de noedels over 2 borden en verdeel de zoetzure kip erover. Bestrooi met peterselie indien aanwezig.

ZOETZURE KIP MET NOEDELN EN ROERBAKGROENTEN

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	562 kcal
Eiwit:	47,6 gram
Koolhydraten:	63,7 gram
- waarvan suikers:	16,1 gram
Vet:	15,4 gram
Vezels:	7,9 gram
Zout:	1,9 gram