

Gebakken noedels op Japanse wijze

totale tijd **30 min.** 30 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
1564 kJ / 373 kcal

Vetten: **10,7 g** Eiwitten: **22,3 g**
Koolhydraten: **46,5 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

40 ml	kippenbouillon
7 eetlepels	Kikkoman Woksaus
2	nori vellen (zeewier)
160 g	kipfilet
1 eetlepel	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
120 g	king prawns
60 g	shiitake paddenstoelen
100 g	witte kool
80 g	wortelen
2	lente-uien
200 g	droge tagliatelle
30 ml	plantaardige olie
2	druppels sesamolie

VOORBEREIDING

Stap 1

Meng de kippenbouillon en de woksaus in een kom. Snijd de nori vellen in smalle repen van ongeveer 5 cm lang. Snijd de kip in dunne plakjes en breng ze op smaak met Kikkoman natuurlijk gebrouwen sojasaus. Snijd de garnalen in hapklare stukken en de shiitake paddenstoelen in dunne plakjes. Snijd de witte kool in stukjes van ongeveer 2 x 4 cm. Halveer de wortelen en snijd ze diagonaal in plakjes van 2 tot 3 mm. Snijd de lente-uien eveneens schuin in plakjes van 5 mm.

Stap 2

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking (maar voeg geen zout toe). Laat de noedels uitlekken. Verhit de plantaardige olie in een wok, doe de kip, garnalen en groenten er één voor één in en bak alle ingrediënten. Doe de noedels er tijdens het bakken bij. Voeg daarna de woksaus met de kippenbouillon en de sesamolie toe en beweeg de wok heen en weer om alles goed door elkaar te mengen. Leg de gebakken noedels op een bord en leg de nori reepjes er overheen.