



V3: Balinese garnalensalade

met glasnoedels en verse munt



ca. 20min



2 personen

Het hoogtepunt van deze salade is zonder twijfel de dressing. Je combineert vers limoensap, vissaus, verse munt en een snuffje suiker en klaar is je smaakbom. Waarom is juist deze dressing het hoogtepunt? Omdat hij een perfect huwelijk aangaat met de gebakken garnalen en licht knapperige groente! Om het af te maken, bestrooi je de salade met geroosterde pinda's en kokossnippers.

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 20ml vissaus ⁴
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 1x garnalen (ontdooit) ²
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 10g verse munt
- 200g wittekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

schaaldieren (2), vis (4), pinda's (5), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 650kcal, vet 31.5g, koolhydraten 67.3g, eiwit 21.3g



1. Noedels garen

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **noedels** toe en laat ze 3-5min garen. Giet af en hussel om met 1tl plantaardige olie.



4. Garnituur voorbereiden

Verhit een tweede middelgrote droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pinda's** en **kokosnippers** in 1-2min goudbruin. **Let op:** de **pinda's** en **kokos** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Hak de **bosui** fijn. Pel en snijd of rasp de **knoflook** fijn.



5. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **garnalen** in 2-4min roze en gaar. Meng tegen het einde van de baktijd met de **helft van de madraskruiden**.



3. Dressing maken

Pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van **1-2tl limoensap**, het **braadvet**, **2tl vissaus**, 1el plantaardige olie, de **knoflook** en 1tl suiker. Proef en breng evt. verder op smaak met **vissaus**, zout en suiker.



6. Salade afmaken

Hak de **muntblaadjes** fijn. Hussel de **noedels** om met de **witte kool**, **wortel**, **paprika**, **mint**, **bosui** en **garnalen**. Meng de **garnalensalade** met de **dressing**, schep op de borden en bestrooi met de **pinda's** en **kokos**.