



V2: Frisse Thaise salade met garnalen

met ananas en cashewnoten



20-30min



2 personen

Wij zijn helemaal weg van deze Thaise salade! Probeer 'm zelf en val als een blok voor de geweldige mix van sappige ananas, geroosterde cashews, de knapperige groentemix van wortel, paprika en rode ui, heerlijke garnalen en aromatische koriander. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 100g mesclun
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 stukje verse gember
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 blikje ananastukjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), pinda's (5), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

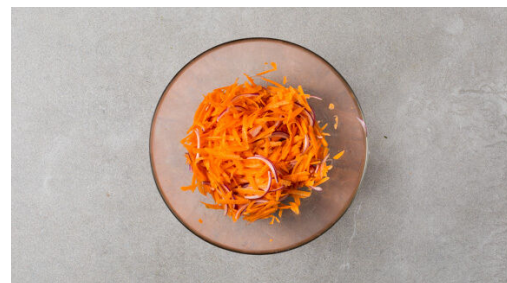
Voedingswaarde per portie

calorieën 507kcal, vet 29.9g, koolhydraten 36.3g, eiwit 21.1g



1. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep ze droog met wat keukenpapier.



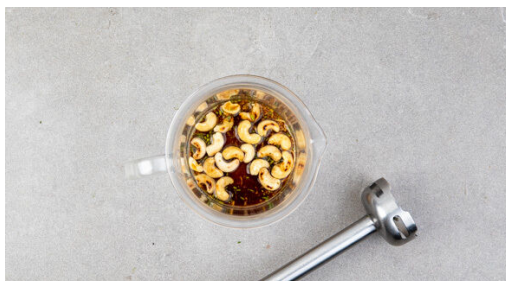
2. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp hem grof. Halveer de **ui**, pel en snijd **1 helft** in dunne reepjes. Gebruik de **andere helft** voor een ander recept, of gebruik meer **ui** voor de **salade**. **Tip:** als je niet van rauwe **ui** houdt, kun je de **uireepjes** eerst 5min laten weken in heet water.



3. Salade mengen

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Meng de **paprika** voorzichtig met de **gerasppte wortel**, de **uireepjes** en de **mesclun**. Pluk en hak de **korianderblaadjes** fijn en meng ze met de **salade**. Bewaar de **koriandersteeltjes**. Pers de **limoen** uit. Schil en rasp de **gember** fijn.



4. Dressing maken

Doe de **helft van de cashewnoten**, de **helft van de sojasaus**, de **gember**, de **koriandersteeltjes**, 1½tl suiker, **1-2el limoensap**, 2el plantaardige olie en 1el azijn in een hoge (maat)beker en pureer tot een romige **dressing**. Proef en breng naar wens op smaak met meer **limoensap** en peper en zout.



5. Salade afmaken

Laat de **ananas** uitlekken in een zeef en voeg samen met de **helft van de dressing** toe aan de **salade**.



6. Garnalen bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **garnalen** in 2-3min rondom gaar. Blus af met de **rest van de sojasaus** en breng op smaak met peper en zout. Schep de **salade** op en verdeel de **garnalen** en de **rest van de cashews** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing**.