



V3: Balinese salade met garnalen

met glasnoedels en verse munt



ca. 30min



2 personen

Het hoogtepunt van deze salade is zonder twijfel de dressing. Je braadt de met curry madras gekruide garnalen en dat braadvet vormt vervolgens de basis voor de dressing. Je voegt er vers limoensap, vissaus, verse munt en een snufje suiker aan toe en klaar is je smaakbom. 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 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 20ml vissaus ⁴
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 witte kool
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- kleine kookpan
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Gebruik de rest van de witte kool de volgende dag in een frisse salade of bijvoorbeeld in een wokgerecht.

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. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in dunne reepjes.



4. Garnalen bakken

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep droog met wat keukenpapier. Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **garnalen** in 2-4min roze en gaar. Voeg tegen het einde van de baktijd de **madraskruiden** toe en roer goed door. Halveer de **witte kool**, verwijder de stronk en snijd **1 helft** in dunne reepjes.



2. Dressing kloppen

Pel en snijd of rasp de **knoflook** fijn. 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.



5. Salade afmaken

Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne staafjes of rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **muntblaadjes** fijn. Hussel de **noedels** om met de **witte kool**, **wortel**, **paprika**, **munt**, **bosui** en **garnalen**. Meng de **salade** met de **dressing** en schep op de borden.



3. Pinda's & kokos roosteren

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.



6. Opdienen

Bestrooi de **salade** met de **pinda's** en **kokos** en serveer.