

DINNERLY



Salade met gemarineerde kip met wortel en glasnoedels



20-30min



2 personen

Chinese zwarte bonensaus wordt gemaakt van gefermenteerde zwarte sojabonen en geeft je gerecht een intense umami kick. Vandaag marineren we onze kipfilet erin en serveren die in een verfrissende noedelsalade met geraspte wortel. Dat kan niet fout gaan, toch?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 100g glasnoedels
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 krop botersla
- 1 wortel
- 1 rode ui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 781kcal, vet 34.5g, koolhydraten 81.8g, eiwit 32.1g



1. Vlees voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij het in **2 platte filets** en dan in reepjes van ca. 0,5cm breed. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Meng de **kip** met de **zwartebonensaus**, de knoflook, 30ml plantaardige olie, 2el witte azijn, 2el ketchup en een snuf peper. Zet opzij voor straks.



2. Groenten snijden

Snij **2/3e van de sla** in reepjes van ca. 2cm breed. **Tip:** bij grote honger kun je meer sla gebruiken. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Pel de **ui** en snij 'm in dunne halve ringen.



3. Noedels bereiden

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal direct de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min trekken. Spoel ze in een zeef af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorsnijden.



4. Vlees bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan. Fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **gemarineerde kip** toe en bak 5-6min. Voeg een flinke snuf peper toe, roer door en breng op smaak met wat zout, peper en suiker.



5. Salade maken

Maak een **dressing** van 2el plantaardige olie, 2el azijn en wat peper en zout. Meng de **noedels** met de **sla**, de **wortel** en de **dressing**. Verdeel de salade over borden en garneer met de **kip** en **ui**.



6. To nut or not to nut

Oh, wat ziet die salade er mooi en knapperig uit. Voor nog meer bite kun je wat (ongezouten) pinda's of amandelen op tafel zetten. En heb je nog een stukje bosui liggen? Snij 'm in dunne, schuine ringen en strooi ze over de salade.