



Warme Chinese kipsalade

met mandarijn, knapperige groenten en rijst



20-30min



2 personen

Een lichte salade of juist een stevig hoofdgerecht? Soms weet je gewoon niet waar je trek in hebt. Onze warme kipsalade biedt het beste van beide werelden. Geniet van malse kipstukjes met paprika op een voedzaam bedje van jasmijnrijst, ijsbergslamelange, zoete mandarijnstukjes en bosui. Een romige Aziatische dressing maakt het helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 mandarijn
- 3 kipdijfilets
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹
- 1x slamelange: ijsbergsla

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 909kcal, vet 46.0g, koolhydraten 85.3g, eiwit 39.4g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, draai het vuur laag en laat 10-12min afgedekt koken tot het water is opgenomen en de **rijst** gaar is. Neem van het vuur en zet apart.



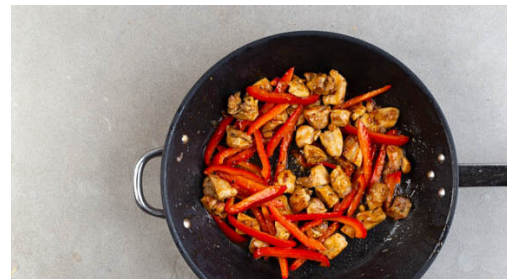
4. Gember en knoflook mengen

Schil ondertussen de **gember**, pel de **knoflook** en rasp beide fijn. Meng door elkaar.



2. Groenten en fruit snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **bosui** diagonaal in dunne ringetjes. Schil de **mandarijn** en snijd in kleine stukken.



5. Paprika meebakken

Doe de **paprika** bij de **kip** in de koekenpan en bak ca. 2min mee. Draai het vuur middelhoog en roer het **gember-knoflookmengsel** erdoor. Bak ca. 1min mee. Voeg de **hoisinsaus** en 2el water toe en roer ca. 1min tot de saus gelijkmatig is verdeeld over de **paprika** en **kip**.



3. Vlees bakken

Dep de **kipdijfilets** droog, snijd in ca. 2cm grote blokjes en kruid met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **kip** in 5-6min tot de buitenkant krokant is.



6. Dressing maken

Klop een **dressing** van **sojasaus**, **2el mayonaise**, 1½el (wittewijn)azijn, **sesam** en een snufje peper en zout. Meng de **helft van de dressing** met de **slamelange**, de **mandarijn** en de **bosui**. Schik de **salade** op een **bedje van rijst** en leg de **paprika** en **kip** erop. Besprenkel met de **rest van de dressing** en serveer.