

DINNERLY



Fit+ Oost-Aziatische kipstukjes met sesam op een frisse salade



20-30min



2 personen

"Wauw, die kip!" Toen een van onze testers weinig meer kon uitbrengen dan dat, wisten we dat we goed zaten. Door het vlees krokant te bakken en door een mix van zwarte sesam en soja te wentelen ontstaat er iets heel bijzonders. En daarbij nog het contrast met de frisse salade van wortel en romanasla... Dan kun je alleen maar "wauw" zeggen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 kipfilet
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 zakje zoete chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 65g bloem ¹
- 2tl mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- witte (rijst)azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- keukenweegschaal

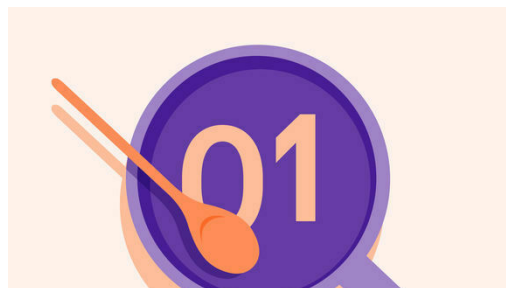
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

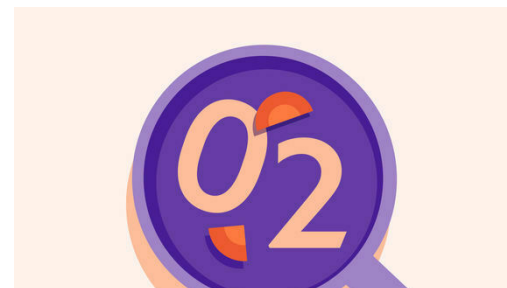
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 569kcal, vet 25.4g, koolhydraten 44.2g, eiwit 34.6g



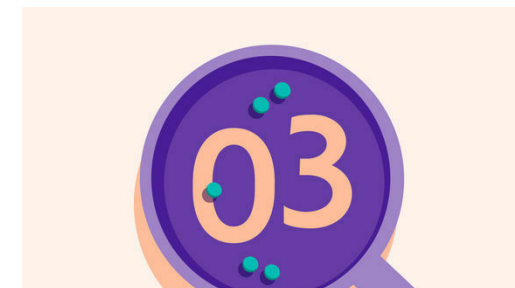
1. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snij de harde onderkant van de **romanasla** en snij de bladen in reepjes van ca. 1cm breed.



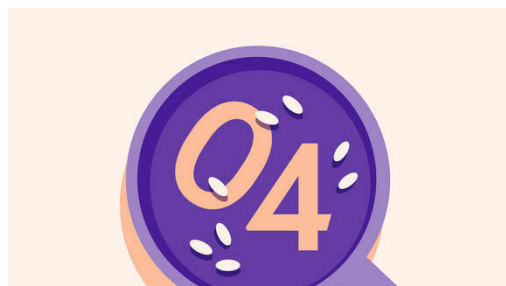
2. Sauzen maken

Meng de **sesam** met de **helft van de zoete chilisaus**, **1el sojasaus** en 2el witte (rijst)azijn. Zet dit mengsel even opzij. Maak dan een **dressing** van de **rest van de zoete chilisaus**, de **rest van de sojasaus**, 1el azijn en 2tl mayonaise. Zet deze ook opzij.



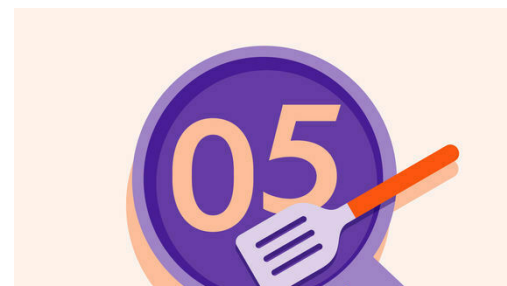
3. Beslag maken

Maak een glad **beslag** door 65g bloem met een garde of vork door 100ml water te roeren. Zorg dat er geen klonten in zitten. Kruid met peper en zout. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij het **vlees** in blokjes van ca. 1,5cm.



4. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Roer de **stukjes kip** door het **beslag** zodat ze rondom goed bedekt zijn. Bak de **kipstukjes** 6-9min op middelhoog vuur tot ze gaar en goudbruin zijn. Zet het **sesammengsel** klaar naast het fornuis.



5. Afmaken en serveren

Schep het **vlees** uit de pan en wentel het direct door het **sesammengsel** tot alle kanten goed bedekt zijn. Meng de **dressing** met de **salade** en **wortel**. Verdeel de **groenten** en **sesamkip** over de borden.



6. Hebt u dat ook pittig?

Je kunt de pittigheid van dit gerecht makkelijk bijstellen door wat verse rode peper fijn te snijden en door de dressing te roeren. Als niet iedereen aan tafel het even scherp wil, kun je ook rode pepervlokken op tafel zetten.