



Warme Chinese kipsalade

met mandarijn, knapperige groente 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 Oost-Aziatische dressing maakt het helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 paprika
- 1 bosui
- 1 mandarijn
- 3 kippendijfilets
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 50ml hoisinsaus ^{2,3,4}
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 1 zakje geroosterde sesam ³
- 200g ijsbergsla-melange

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- 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

eieren (1), gluten (2), sesamzaad (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

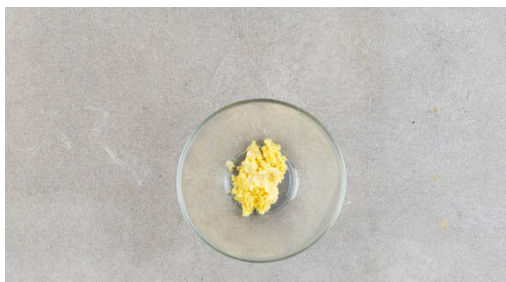
Voedingswaarde per portie

calorieën 905kcal, vet 46.8g, koolhydraten 80.5g, eiwit 41.2g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Gember en knoflook mengen

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



2. Groente en fruit snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Schil de **mandarijn**, haal de **partjes** uit elkaar en snijd ze in kleine stukken.



5. Paprika meebakken

Voeg de **paprika** toe aan 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 het **vlees**.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in blokjes en kruid rondom met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **vlees** 5-6min tot de buitenkant krokant is.



6. Afmaken & serveren

Klop een **dressing** van de **sojasaus**, 2el mayonaise, 1½el (witte wijn)azijn, de **sesam** en een snufje peper en zout. Meng de **helft van de dressing** met de **sla**, **mandarijn** en **bosui**. Schik de **salade** op een **bedje van rijst** en verdeel de **paprika** en het **vlees** erover. Besprenkel met de **rest van de dressing** en serveer.