



## V3: Malse bio-kipreepjes in een pittig sausje

met koolrabi-salade en glasnoedels



ca. 30min



2 personen

De Zuidoost-Aziatische keuken staat garant voor een palet aan bijzondere, uiteenlopende smaken. Vandaag breng je bijvoorbeeld malse, biologische kipreepjes op smaak met een heerlijk combinatie van chilipeper, limoen, knoflook, koriander en diverse kruiden. Erbij serveer je een elegante salade met koolrabi en tomaat en je garneert het gerecht met knapperige pinda's.

### Wat je van ons krijgt

- 1 koolrabi
- 2 tomaten
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 1 Thaise rode chilipeper
- 20ml vissaus <sup>4</sup>
- 100g glasnoedels
- 2 biologische kipfilets
- 10g verse koriander
- 25g gezouten pinda's <sup>5</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout
- plantaardige olie
- azijn

### Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef

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

### Allergenen

vis (4), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

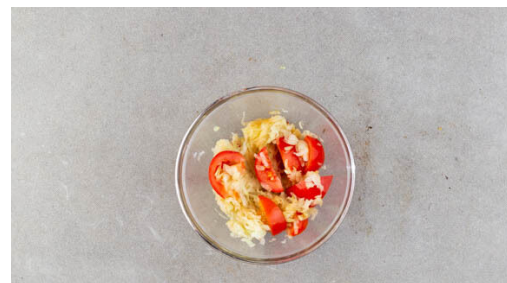
### Voedingswaarde per portie

calorieën 611kcal, vet 16.4g, koolhydraten 60.5g, eiwit 6.6g



#### 1. Groenten voorbereiden

Schil de **koolrabi**, rasp grof en meng goed met ½tl zout. Doe de **geraspte koolrabi** in een zeef en laat minimaal 5min uitlekken. Snijd de **tomaten** in parten.



#### 2. Salade maken

Druk met je handen zoveel mogelijk vocht uit de **uitgelekte koolrabi**. Meng vervolgens met de **tomaat** en 1el azijn, 1tl suiker en **flinke snuf kruidenmix**. Zet opzij voor later.



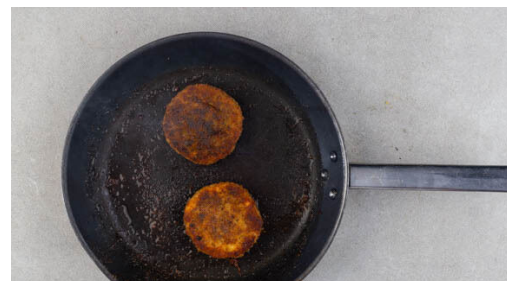
#### 3. Saus maken

Halveer de **limoen** en pers 'm uit. Pel de **knoflook** en hak fijn. Snijd de **helft van de chilipeper (of meer naar smaak)** in ringetjes. Verwijder evt. de zaadlijsten voor minder scherpheid. Meng de **knoflook** en **chili** met **¾ van het limoensap**, de **helft van de vissaus**, 3el water en 1tl suiker. Voeg evt. **meer vissaus** toe en druppel het **resterende limoensap** over de salade.



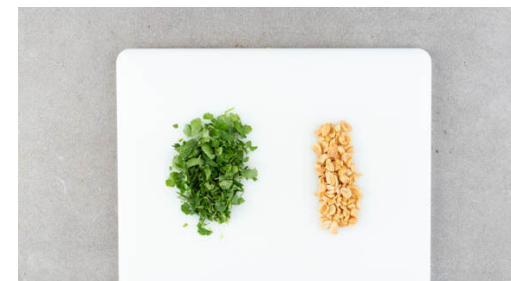
#### 4. Noedels garen

Kook in een waterkoker ruim water voor de **noedels**. Bedek de **noedels** met een laagje gekookt water en laat 3-5min garen. Giet ze af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken.



#### 5. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Snijd de **kipfilets** horizontaal doormidden en bak 3-4min per kant tot het vlees gaar is. Kruid met een snuf peper en zout.



#### 6. Garnituur voorbereiden

Hak de **koriander** en **pinda's** grof. Snijd het **vlees** in brede repen en serveer bovenop de **koolrabi-salade** en **noedels**. Bestrooi met de **koriander** en **pinda's** en bedruppel met de **saus**.