



V2: Balinese salade met bio-kip

met glasnoedels en verse munt



ca. 30min



2 personen

Het hoogtepunt van deze salade is zonder twijfel de dressing. Je braadt de met curry madras gekruide bio-kip en dat braadvet vormt vervolgens de basis voor de dressing. Je voegt er vers limoensap, vissaus, verse munt en een snufje suiker aan toe en klaar is je smaakbom. Om het af te maken, bestrooi je de salade met geroosterde pinda's en kokossnippers.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 10g verse munt
- 100g glasnoedels
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 20ml vissaus ⁴
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 1 witte kool
- 1 wortel
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- kleine kookpan
- 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), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 33.1g, koolhydraten 70.3g, eiwit 55.5g



1. Kip braden

Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met de **madraskruiden** en 1el plantaardige olie. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en braad de **kip** in 3-5min per kant goudbruin en gaar. Hak intussen de **muntblaadjes** fijn. Neem de **kip** uit de pan en bewaar de pan met **braadvet**.



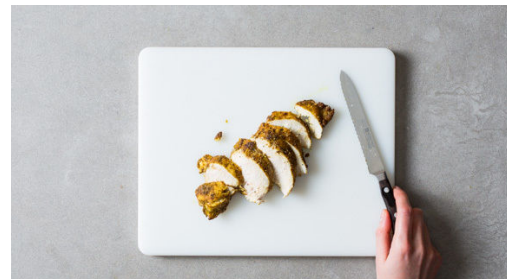
4. Pinda's & kokos roosteren

Verhit een tweede middelgrote droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pinda's** en **kokosnippers** in 1-2min goudbruin. **Let op:** de **pinda's** en **kokos** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen.



2. Noedels garen

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **noedels** toe en laat ze 3-5min garen. Giet af en hussel om met 1tl plantaardige olie. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in dunne reepjes.



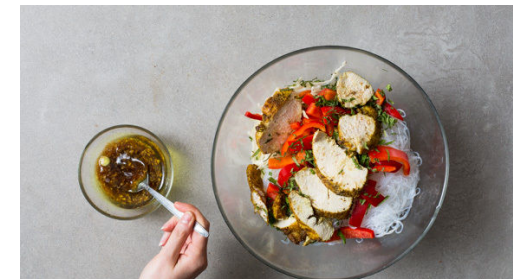
5. Kip en groente snijden

Snijd de **kipfilets** in plakken. Halveer de **witte kool**, verwijder de stronk en snijd **1 helft** in dunne reepjes. De **andere helft** heb je voor dit recept niet nodig. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne staafjes of rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



3. Dressing kloppen

Pel en snijd of rasp de **knoflook** fijn. Pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van **1-2tl limoensap**, het **braadvet**, **2tl vissaus**, 1el plantaardige olie, de **knoflook** en 1tl suiker. Proef en breng evt. verder op smaak met **vissaus**, zout en suiker.



6. Salade afmaken

Hussel de **noedels** om met de **witte kool**, **wortel**, **paprika**, **munt**, **bosui** en **kip**. Meng met de **dressing**, schep op de borden en bestrooi met de **pinda's** en **kokos**.