

DINNERLY



Chinese salade met gemarineerde kip met wortel en glasnoedels



20-30min



2 personen

Hoewel hoisinsaus in het Kantonees "zeevruchten" betekent, wordt deze aromatische saus gemaakt van een gefermenteerde sojabonenpasta en komt er geen zeevrucht in voor. Het geeft onze maaltijd wel een heerlijke zoet-zoute smaak. En is uitermate geschikt om vlees in te marinieren. Vandaag marinieren we onze kipfilet erin en serveren die in een verfrissende noedelsalade met geraspte wortel. Dat kan niet fout gaan, toch?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 100g glasnoedels
- 1 krop botersla
- 1 wortel
- 1 rode ui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

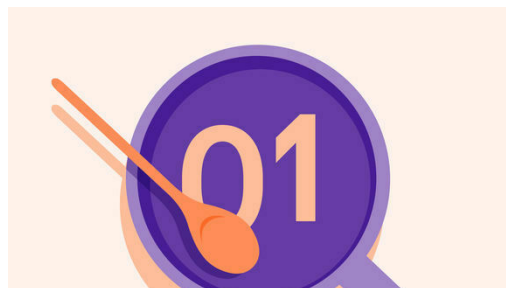
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

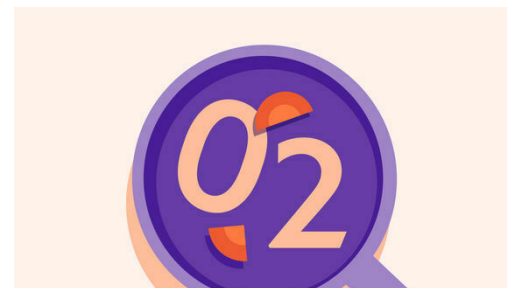
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 750kcal, vet 37.4g, koolhydraten 67.8g, eiwit 32.1g



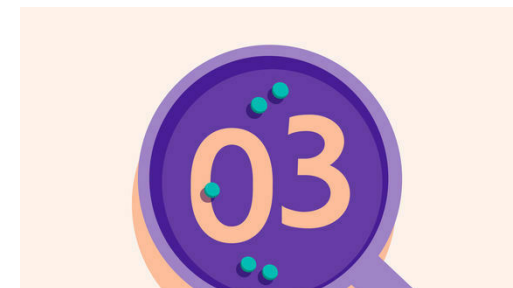
1. Vlees voorbereiden

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij het in 2 **platte filets** en dan in reepjes van ca. 0,5cm breed. Meng het **vlees** met de knoflook, **hoisinsaus**, 2el plantaardige olie, 2el witte azijn, 2el ketchup en een snuf peper. Zet opzij voor later.



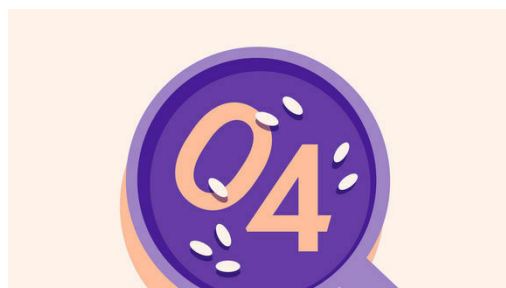
2. Groenten snijden

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Snij **3/4e van de sla** in reepjes van ca. 2cm breed. **Tip:** bij grote honger kun je meer sla gebruiken. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes.



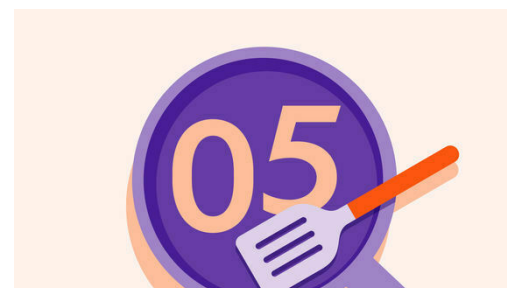
3. Noedels bereiden

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal direct de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. Spoel ze in een zeef af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorsnijden.



4. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit de **ui** 1-2min. Voeg het **gemarineerde vlees** toe en bak 5-6min. Breng op smaak met peper, zout en suiker.



5. Salade maken

Maak een **dressing** van 4tl plantaardige olie, 4tl azijn en wat peper en zout. Meng de **noedels** met de **sla**, de **wortel** en de **dressing**. Verdeel de salade over borden en garneer met het **vlees** en de **ui**.



6. To nut or not to nut

Oh, wat ziet die salade er mooi en knapperig uit. Voor nog meer bite kun je wat (ongezouten) pinda's of amandelen op tafel zetten. En heb je nog een stukje bosui liggen? Snij 'm in dunne, schuine ringen en strooi over de salade.