

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 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

- 2 wortels
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 kipfilet
- 1 zakje sesam ¹¹
- 50ml zoete chilisaus
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 65g bloem ¹
- 2tl mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- 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 595kcal, vet 25.6g, koolhydraten 48.5g, eiwit 35.2g



1. Groente snijden

Schil of schrob de **wortels** en rasp grof. Snij de harde onderkant van de **romanasla** en snij de bladeren in reepjes van ca. 1cm breed.



2. Sauzen maken

Meng voor het **vlees** de **sesam** met de **helft van de zoete chilisaus**, **1el sojasaus** en 2el witte (rijst)azijn en zet opzij. Klop een **dressing** van de **rest van de zoete chilisaus**, de **rest van de sojasaus**, 1el azijn en 2tl mayonaise en zet ook opzij.



3. Beslag maken

Klop met een vork of garde een glad **beslag** van 65g bloem en 100ml water. Kruid met peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het **vlees** in blokjes van ca. 1,5cm.



4. Vlees bakken

Zet het **sesam-mengsel** klaar naast het fornuis. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Wentel de **stukjes vlees** door het **beslag** en bak ze in 6-9min gaar en goudbruin.



5. Afmaken en serveren

Schep het **vlees** uit de pan en wentel door het **sesam-mengsel** tot alle kanten goed bedekt zijn. Meng de **sla** met de **wortel** en de **dressing**. Verdeel de **salade** en **sesamkip** over borden en serveer.



6. Pittigheid niveau

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 chilivlokken op tafel zetten.