



Thaise kipsalade met wortel

en kokos-pindadressing met limoen



ca. 25min



2 personen

Snel, smakelijk en superlekker. Dat is waar we vandaag voor gaan! En deze supersnelle salade bomvol Thaise smaken is exact dat. Dit bordje staat dankzij een handvol voorgesneden groenten en de milde met madrasspecerijen gekruide kip binnen 25 minuten op tafel. En dat niet alleen, de heerlijke combinatie van kokos, pinda en limoen is niet alleen lekker, maar ook nog eens goed voor de lijn. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1x wortelplakjes
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 minikomkommer
- 1x babyromanasla
- 10g verse koriander
- 1 zakje kokosrasp
- 1 kipfilet
- 5g madras currypoeder ¹⁰
- 1 limoen
- 2x pindakaas ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- honing of suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

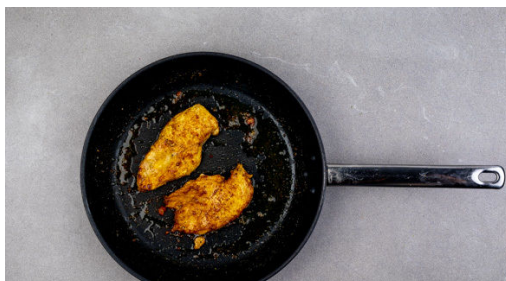
Voedingswaarde per portie

calorieën 417kcal, vet 19.5g, koolhydraten 15.6g, eiwit 39.2g



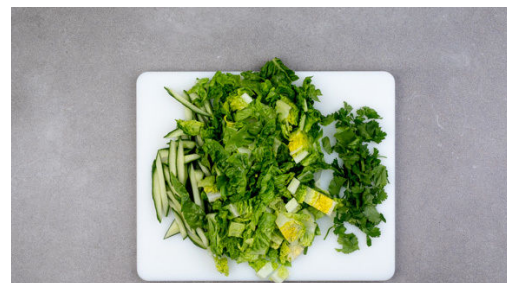
1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 210°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Meng de **ui** en **wortelplakjes** met **2el sojasaus** en verdeel ze over een bakplaat. Rooster de **groenten** 15-20min in de oven.



4. Kip bakken

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in twee dunnere **filets**. Wrijf het **vlees** in met **madras currypoeder** en 1el plantaardige olie. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilets** in 2-3min per zijde goudbruin en gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **kip** ca. 5min rusten.



2. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en schraap evt. de zaadjes er met een lepeltje uit. Snijd de **komkommer** dan schuin in dunne plakjes. Snijd de stonkjes van de **babyromanasla** en snijd de **blaadjes** in reepjes. Hak de **koriander** zonder de hardere steeltjes grof.



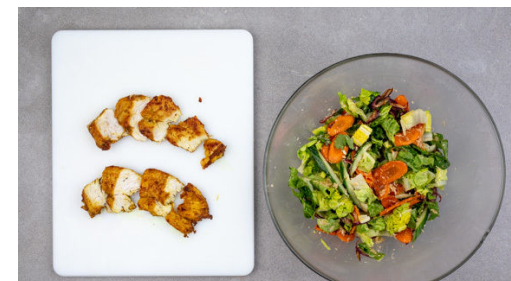
5. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** boven het kommetje met **kokosrasp** uit. Voeg er **1tl limoenrasp**, de **pindakaas**, 1-2el water, 1-2el azijn en **1el sojasaus** aan toe en roer door. Proef en breng de **dressing** evt. op smaak met peper, suiker of honing en **meer sojasaus**.



3. Kokosrasp roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan en rooster de **kokosrasp** in 1-2min goudbruin. Let op, de **rasp** kan snel verbranden! Zet de **kokosrasp** in een kommetje opzij tot stap 5 en veeg de pan goed schoon.



6. Kip snijden

Meng de **geroosterde groenten** met de **komkommer**, **sla** en de **dressing**. Snijd de **kipfilets** schuin in dunne plakken. Serveer de **salade** met de **kip** erbovenop en bestrooid met de **koriander**.