

DINNERLY



Low carb Japanse kipsalade met sesam en ingelegde groente



ca. 20min



2 personen

Salades zijn saai? Helemaal niet! Zie bijvoorbeeld de kleurrijke maaltijd die we vandaag serveren: gemarineerde kipreepjes op een bedje van mesclun-sla en ingelegde komkommer en radijsjes. En de heerlijke notige smaak van sesam speelt hier ook een grote rol, zowel in de vorm van zaadjes als een olie in de dressing. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 zakje sesam ¹¹
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 250g Oost-Aziatische kipreepjes ^{1,6}
- 100g mesclun

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ³
- ½el mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- staafmixer met beker
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

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), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 488kcal, vet 35.1g, koolhydraten 21.8g, eiwit 20.3g



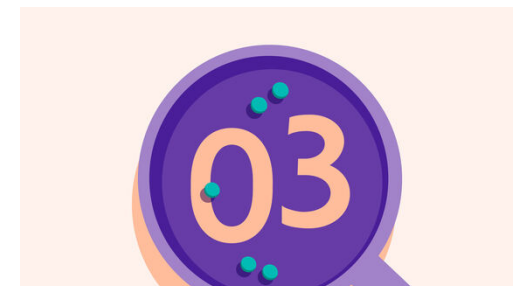
1. Groente inleggen

Snij de **komkommer** en **radijsjes** in dunne plakjes. Meng de **groente** met 1el lichte azijn en een flinke snuf zout en zet opzij tot **stap 4**. Roer tijdens het inleggen een paar keer goed door. **Tip:** het **radijsgroen** kun je in de **salade** verwerken: was het goed, laat even afdruppen, hak het fijn en voeg in **stap 4** toe.



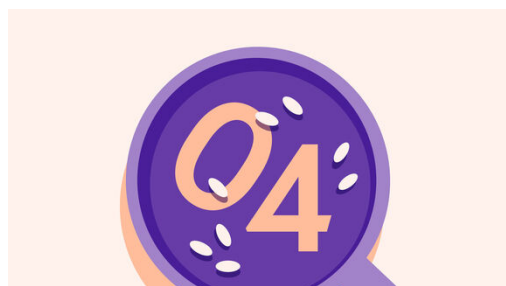
2. Dressing maken

Pak een hoge (maat)beker en pureer een gladde **dressing** van de **sesamolie**, **¾ van de sesam**, 2el mayonaise, ½el gladde mosterd, ½el lichte azijn en 1tl honing.



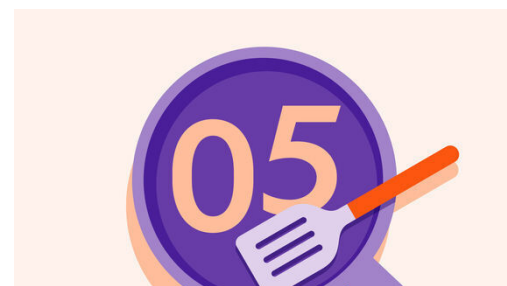
3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** op medium tot hoog vuur in 3-4min goudbruin en gaar.



4. Salade mengen

Proef de **dressing**. Als je 'm nog iets frisser wil hebben, kun je wat van het **inlegvocht** erdoor roeren. Laat de **ingelegde groente** dan uitlekken in een zeef of vergiet. Meng de **sla** en **groente** met de **dressing**.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **salade** over diepe borden of kommen. Verdeel het **vlees** erover, garneer met de **rest van de sesam** en serveer.



6. Weg met restjes!

Een salade als dit is een perfecte kans om restjes op te maken die je anders weg zou gooien. Heb je bijvoorbeeld nog een stengel bosui liggen? Snij in dunne ringen en strooi over de borden. Wil je wat pit toevoegen? Hak die halve rode peper in grove stukjes en bak 1min mee met het vlees.