



Low carb V: Thaise bio-kipsalade

met kokos-limoendressing



20-30min



2 personen

Madraskruiden hebben een intense smaak en dat is precies de reden waarom deze salade zo fantastisch mooi bij elkaar komt! Je tilt deze voedzame salade van babyromanasla, wortel, komkommer naar een hoger niveau met een kokos-limoendressing om van te dromen en maakt het af met kruidige plakken biologische kip. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 rode ui
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 komkommer
- 10g verse koriander
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje kokosrasp
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 482kcal, vet 26.6g, koolhydraten 20.1g, eiwit 34.6g



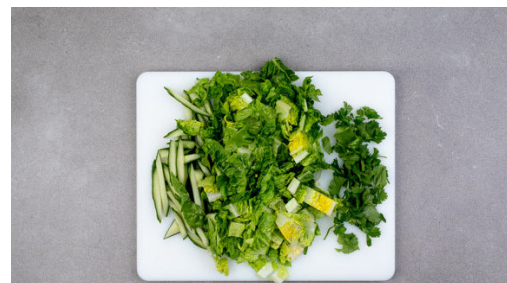
1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en vervolgens schuin in 0,5-1cm brede plakjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Hussel de **wortel** en **ui** om met **1el sojasaus** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster 15-20min in de oven.



4. Kokosrasp roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosrasp** in 1-2min lichtbruin. **Let op:** de **kokosrasp** kan snel verbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen.



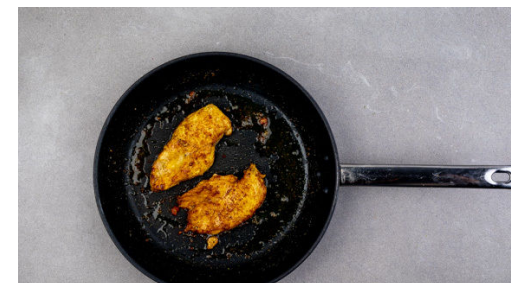
2. Salade voorbereiden

Halveer de **kroppen sla** en snijd overdwars in brede repen. Snijd de **komkommer** in de lengte door vieren en schraap de kern met pitjes eruit met een lepel. Snijd de **komkommerstukken** schuin in ca. 0,5cm dunne plakken. Pluk de **korianderblaadjes** van de steeltjes en hak grof.



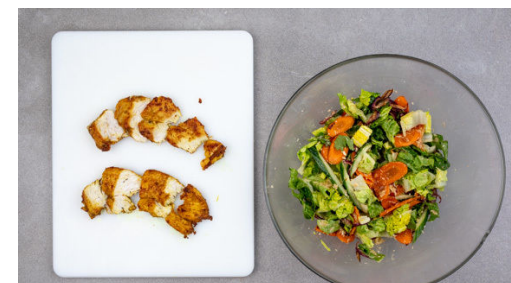
5. Dressing maken

Rasp de **limoen** en pers hem uit. Klop een **dressing** van de **limoenrasp-** en **sap** met de **kokosrasp**, 1el plantaardige olie, 1el azijn en de **rest van de sojasaus** naar smaak. Proef en breng verder op smaak met suiker en peper.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en wrijf rondom in met de **helft van de madraskruiden** en 1el plantaardige olie. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzels** 2-3min per kant. Neem de pan van het vuur en laat rusten.



6. Salade afmaken

Meng de **wortel**, **ui** en **komkommer** met de **salade** en de **kokos-limoendressing**. Snijd het **vlees** schuin in plakken en serveer bovenop de **salade**. Garneer met de **koriander** en dien op.