



V: Balinese salade met biologische kip

met glasnoedels en verse munt



ca. 20min



2 personen

Het hoogtepunt van deze salade is zonder twijfel de dressing. Je braadt de met biologische kip met madraskruiden en dat braadvet vormt vervolgens de basis voor de dressing. Je voegt er vers limoensap, vissaus, verse munt en een snufje suiker aan toe en klaar is je smaakbom. Om het af te maken, bestrooi je de salade met geroosterde pinda's en kokosnippers.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 10g verse munt
- 100g glasnoedels
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 20ml vissaus ⁴
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 200g wittekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote koekenpannen
- kleine kookpan
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

vis (4), pinda's (5), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 810kcal, vet 33.1g, koolhydraten 70.3g, eiwit 55.5g



1. Kip braden

Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met de **helft van de madraskruiden** en 1 el plantaardige olie. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur en braad de **kip** in 3-5min per kant goudbruin en gaar. Hak intussen de **muntblaadjes** fijn. Neem de **kip** uit de pan en bewaar de pan met **braadvet**.



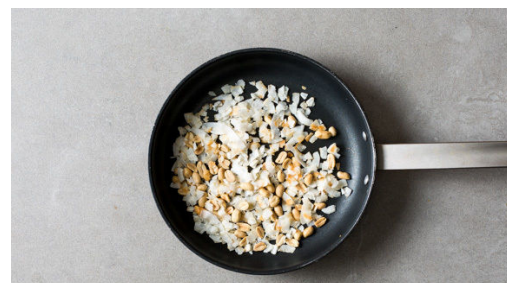
4. Dressing maken

Pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van **1-2tl limoensap**, het **braadvet**, **2tl vissaus**, 1 el plantaardige olie, de **knoflook** en 1tl suiker. Proef en breng evt. verder op smaak met **vissaus**, zout en suiker.



2. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Hak de **bosui** fijn. Pel en snijd of rasp de **knoflook** fijn.



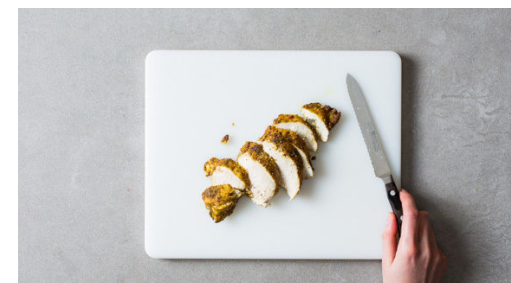
5. Garnituur voorbereiden

Verhit een tweede middelgrote droge koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pinda's** en **kokosnippers** in 1-2min goudbruin. **Let op:** de **pinda's** en **kokos** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen.



3. Noedels garen

Neem de kookpan van het vuur, voeg de **noedels** toe en laat ze 3-5min garen. Giet af en hussel om met 1tl plantaardige olie.



6. Vlees snijden

Snijd de **kipfilet** in plakken. Hussel de **noedels** om met de **witte kool**, **wortel**, **paprika**, **munt**, **bosui** en **kip**. Meng de **kipsalade** met de **dressing**, schep op de borden en bestrooi met de **pinda's** en **kokos**.