



Lichte Thaise salade

met rundvlees, pinda's en zoete aardappel



ca. 20min



2 personen

Klaar met alle zware winterkost? Dan is deze lichte salade een uitstekende manier om de lente in te luiden. Dankzij de karakteristieke Thaise dressing boordevol smaak, maar lekker laag in koolhydraten en bovendien in een handomdraai op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2x picanha
- 1 stengel citroengras
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 1 rode ui
- 15g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1x veldsla
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 limoen
- 1 vers chilipepertje
- 1 zakje vissaus ⁴
- 1 zakje zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of (bruine) suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

vis (4), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

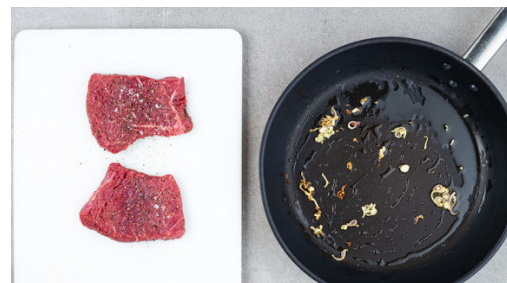
Voedingswaarde per portie

calorieën 658kcal, vet 47.1g, koolhydraten 20.8g, eiwit 35.1g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **zoete aardappel** in blokjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olie en 1/8tl zout. Rooster de **aardappel** 15-20min in de oven tot ze gaar zijn en goudbruine randjes hebben.



2. Citroengrasolie maken

Dep het **vlees** droog en wrijf aan beide kanten in met peper en zout. Verwijder de buitenste bladeren van het **citroengras** en snijd ca. **1/3e van het binnenste deel** fijn. Verhit 2el olie in een middelgrote koekenpan en voeg het **gesneden citroengras** toe. Bak in 2-3min knapperig. Schep het **citroengras** op een bord en zet opzij. Veeg de pan niet schoon!



3. Groenten mengen

Snijd de **tomaten** in grove stukken. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel en snijd de **ui** in zo dun mogelijke ringen. Hak de **muntblaadjes** en **koriander** fijn. Meng de **helft van de verse kruiden** met de **tomaten, komkommer** en **veldsla** in een kom en zet opzij.



4. Vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min op een kant. Keer om, draai het vuur middelhoog en bak het **vlees** nog eens 2-3min. Neem uit de pan, wikkel het **vlees** in aluminiumfolie en zet opzij om te laten rusten.



5. Dressing maken

Hak de **pinda's** grof. Pers de **limoen** uit en snijd het **chilipepertje** in ringen. Meng het **limoensap** met **2tl vissaus**, de **zoete chilisaus**, **1tl honing** (of bruine suiker), de **helft van de chilipeper** en **1el olie**. Roer door tot de suiker is opgelost.



6. Salade afmaken

Snijd het **vlees** tegen de draad in dunne plakken. Voeg samen met de **aardappels** en **dressing** aan de kom met **groenten** toe en schep om. Proef en breng op smaak met **meer vissaus**, zout en peper naar wens. Schep de **salade** op en garneer met de **rest van de verse kruiden**, de **pinda's**, **chilipeper** en het **citroengras**.