



Thaise kipsalade met wortel

en kokos-pindadressing met limoen



20-30min



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 snel te bereiden groenten en de met madrasspecerijen gekruide kip binnen een half uurtje op tafel. De heerlijke dressing van kokos, pindakaas en limoen maakt het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 komkommer
- 1x babyromanasla
- 10g verse koriander
- 1 zakje kokosrasp
- 1 kipfilet
- 1 zakje madras currypoeder ¹⁰
- 1 limoen
- 1 zakje 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.

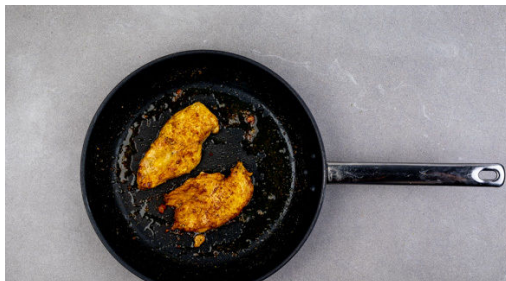
Voedingswaarde per portie

calorieën 452kcal, vet 20.7g, koolhydraten 24.6g, eiwit 41.0g



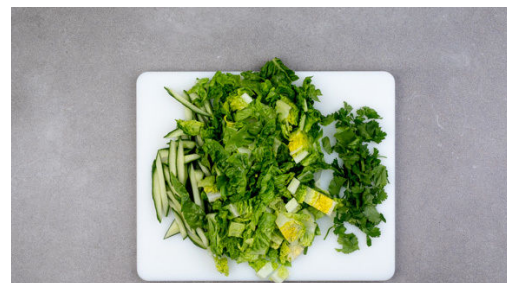
1. Groenten roosteren

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



4. Kip bakken

Dep de **kip** droog en snijd de **filet** in de lengte in twee dunnere **filets**. Wrijf het **vlees** in met **curry madraskruiden** en 1-2el olie. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** __ 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 **komkommer** in de lengte in vieren en schraap er evt. de zaadjes uit met een lepeltje. Snijd de **komkommer** dan schuin in dunne plakjes. Snijd de **sla** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof.



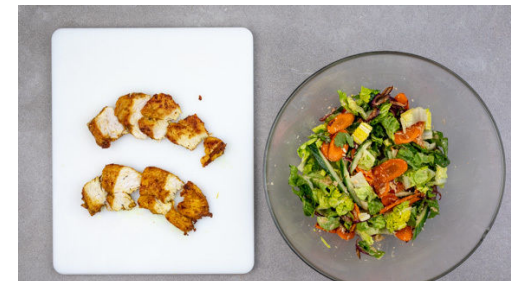
5. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** boven het kommetje met **kokosrasp** uit. Voeg **1tl limoenrasp**, de **pindakaas**, 1-2el water, 1-2el azijn en **1el sojasaus** 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 **kip** schuin in plakken. Serveer de **salade** met de **kip** bovenop en bestrooid met de **koriander**.