



Thaise glasnoedelsalade met kip

en verse mango en koriander



20-30min



2 personen

Glasnoedels doen hun naam eer aan, want als je ze gekookt hebt, worden ze een beetje doorzichtig. Ze zijn uitermate geschikt om te gebruiken in verse loempia's of, zoals vandaag, in een frisse Thaise salade. Omdat de noedels zo dun zijn, garen ze snel te ver door. Daarom is het belangrijk dat je ze na het wellen goed afspoelt met koud water.

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 mango
- 1x kipstukjes
- 1 wortel
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 200g noedels
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- zeef
- kleine kookpan
- waterkoker
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 895kcal, vet 24.3g, koolhydraten 133.3g, eiwit 36.5g



1. Dressing maken

Rasp de **limoenschil** fijn. Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **ander limoenrasp** en **2/3e van de zoete chilisaus** door het **limoensap** en breng de **dressing** op smaak met peper.



4. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Hak de **koriander** fijn.



2. Mango snijden

Schil de **mango** en snijd het **vruchtvlees** in dunne plakjes.



5. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** in 5-6min rondom gaar en goudbruin.



3. Kip kruiden

Meng de **kipstukjes** met 1el olie en de **rest van de chilisaus**. Zet opzij om te marinieren.



6. Noedels garen

Doe de **noedels** in een hittebestendige kom of kleine kookpan en schenk het gekookte water erbij. Laat 1-2min wellen. Giet de **noedels** af, spoel om met koud water en laat goed uitlekken. Meng ze met de **wortel, mango, bosui, koriander** en de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **kip, limoenpartjes** en de **pinda's**.