



Snelle Thaise kipsalade

met appel en sushirijst



ca. 25min



2 personen

Appel, rijst en kip vormen samen een echt smakelijke salade. Een deel van het aroma komt van de vissaus, die vooral in Thailand en Vietnam vaak wordt gebruikt. Het kenmerkt zich door zijn intense geur en geeft het gerecht net dat beetje extra met zijn pittig-zoute smaak in combinatie met limoensap. Nooit geproefd? Doseer de saus dan voorzichtig en proef tussendoor of je meer wil toevoegen.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushi rijst
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 2 bosuien
- 1 limoen
- 1 appel
- 1 zakje vissaus ⁴
- 1 vers chilipepertje
- 1 minikomkommer
- 1 kipfilet
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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 865kcal, vet 24.8g, koolhydraten 112.9g, eiwit 44.6g



1. Rijst koken

Breng 400ml water met 1/4tl zout aan de kook in een kleine kookpan. Was de **sushirijst** grondig in een zeef en voeg toe aan het kokende water. Breng het geheel opnieuw aan de kook, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Kook de **rijst** in 10-13min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



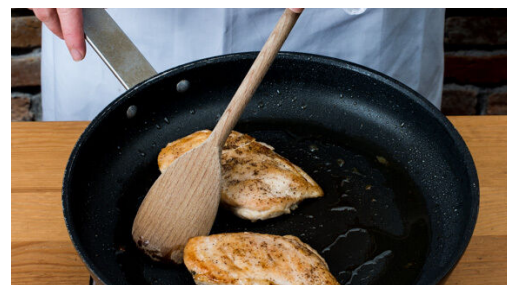
4. Salade afmaken

Meng in een grote kom **1el vissaus** met 2el water, 1tl suiker en het **limoensap**. Voeg de **appel, wortel, limoenrasp** en **bosui** toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout. Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd het **chilipepertje** in dunne reepjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en dan in plakjes. Roer de **chili** en **komkommer** door de **salade**.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hak de **koriander** grof en snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen.



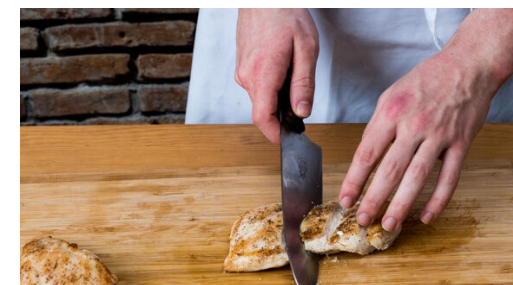
5. Kip bakken

Dep de **kip** droog en snijd hem in de lengte in **twee platte filets**. Wrijf ze in met een snuf peper en zout. Verhit 1-2el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan en bak de **kip** in 3-4min per zijde goudbruin en gaar. Neem de pan van het vuur.



3. Fruit voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne schijfjes.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** in plakjes en hak de **pinda's** grof. Breng de **rijst** op smaak met 1-2el azijn (bij voorkeur rijstwyn) en suiker en zout naar wens. Serveer de **rijst** met de **salade** en **kip**. Bestrooi met de **koriander** en **pinda's**.