



Lichte Thaise salade met bavette

en pinda's met geroosterde zoete aardappel



ca. 20min



2 personen

Wil je graag iets gezonds op tafel zetten dat low-carb is en waarvoor je ook niet eindelijk in de keuken hoeft te staan? Dan is deze frisse Thaise salade je nieuwe beste vriend. In zo'n twintig minuten staat het gerecht op tafel en dankzij alle Thaise smaakmakers is 'ie ontzettend rijk van smaak en daardoor lekker verzadigend.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- aluminiumfolie

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 645kcal, vet 39.4g, koolhydraten 39.0g, eiwit 34.5g



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** in 15-20min gaar en goudbruin.



4. Vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur en voeg evt. nog 1el olie toe. Bestrooi de **bavette** met zout en peper. Bak 2-3min per kant, afhankelijk van de dikte van het **vlees**. Zet het vuur lager, doe een deksel op de pan en braad nog 1-3min, afhankelijk van hoe doorbakken je het **vlees** wilt. Verpak in aluminiumfolie en laat rusten tot stap 6.



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!



5. Dressing maken

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



3. Groenten mengen

Snijd de **tomaat** in stukjes. 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 **tomaat**, **komkommer** en **veldsla** in een kom en zet opzij.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** tegen de draad in zo dun mogelijke 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 **knapperige citroengras**.