



Lichte Thaise salade met rundvlees

met pinda's en geroosterde zoete aardappel



20-30min



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
- 1 rode ui
- 15g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1x veldsla
- 1 vers chilipeperpje
- 1 limoen
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote pan met deksel
- citroenpers

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 579kcal, vet 29.4g, koolhydraten 43.9g, eiwit 34.5g



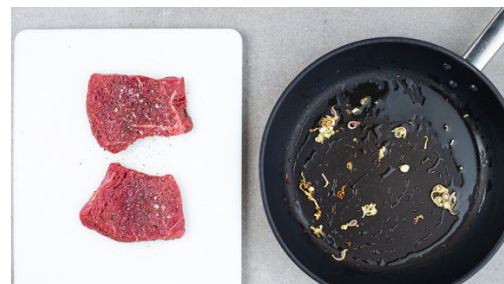
1. Zoete aardappel roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel** in blokjes van ca. 2cm. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout. Rooster 15-20min in de oven, tot de **zoete aardappel** goudbruin en gaar is.



4. Vlees braden

Verhit de pan met **citroengrasolie** op hoog vuur en braad het **vlees** in 2-4min per kant (afhankelijk van de dikte) stevig aan. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en gaar nog 1-3min, tot het de gewenste garing heeft. Neem het **vlees** uit de pan en laat het afgedekt rusten.



2. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog, snijd het doormidden en wrijf in met een snuf zout en peper. Verwijder de buitenste bladeren van het **citroengras** en snijd de onderkant (ca. 1/3e van de stengel) in dunne ringen. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak het **citroengras** in 2-3min knapperig. Schep het **citroengras** op een bord, maar laat de olie in de pan.



5. Dressing kloppen

Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd de **chilipeper** in ringen. Pers de **limoen** uit. Klop een **dressing** van het **limoensap**, 2tl **sojasaus**, de **chilisaus**, 1el olijfolie, 1tl honing of 1/2tl (bruine) suiker en de **helft van de chilipeper**. Hak de **pinda's** grof.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** fijn. Meng de **helft van de verse kruiden** met de **tomaat, komkommer** en **veldsla**.



6. Vlees snijden

Snijd het **vlees** in dunne plakken en schep het met de **zoete aardappel** en de **dressing** door de **salade**. Proef of je meer **sojasaus**, zout of peper wil toevoegen. Verdeel de **salade** over de borden en bestrooi met de **pinda's**, het **citroengras**, de **rest van de verse kruiden** en de **rest van de chilipeper**.