



Thaise kipsalade

met appel en sushirijst



20-30min



2 personen

De componenten van deze frisse, Thaise salade komen allemaal bij elkaar dankzij de vissaus. Deze smaakmaker wordt veel gebruikt in de Thaise en Vietnamese keuken. De smaak is vrij sterk, dus voeg de saus beetje bij beetje aan de salade toe en proef tussendoor. Gecombineerd met limoensap, verse koriander en pinda's, zet je een heerlijke maaltijd op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 2 bosuien
- 1 limoen
- 1 appel
- 1 zakje vissaus ⁴
- 1 minikomkommer
- 1 vers chilipepertje
- 1 kipfilet
- 2 zakjes gezouten pinda's ⁵
- 25ml rijstwijnazijn

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 847kcal, vet 22.4g, koolhydraten 114.5g, eiwit 44.9g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Salade afmaken

Meng de **appel** met **vissaus naar smaak** en een snuf zout en suiker. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Meng de **komkommer, wortel** en **bosui** met de **appel**. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de **peper** in dunne reepjes. Meng de **chili** naar smaak met de **salade**.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn en snijd de **bosuien** in schuine ringen.



5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Dep de **kip** droog en wrijf de **filet** in met zout en peper. Braad het **vlees** in ca. 4min per kant gaar en goudbruin. De gaartijd kan iets korter of langer zijn, afhankelijk van hoe dik de **filet** is. Neem de pan van het vuur en laat de **kip** nog ca. 3min rusten in de pan.



3. Appel snijden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Meng de **appel** met het **limoensap** en de **limoenrasp**.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** in plakken en hak de **pinda's** grof. Roer de **rijst** los met de **rijstwijnazijn** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Breng de **salade** op smaak met (witte) azijn en serveer met de **rijst**. Verdeel de **kip** erover en bestrooi met de **pinda's** en **koriander**.