



Larb van kip in slacups

met glasnoedels en verse kruiden



ca. 25min



2 personen

Larb (spreek uit 'laab') wordt gezien als het onofficiële gerecht van Laos. Maar het wordt ook veel gegeten in Thailand. Het mengsel van gehakt (meestal varkens- of kip-) wordt op smaak gebracht met limoensap, chilivlokken, koriander en vissaus. Je kunt het vervolgens combineren met allerlei soorten frisse groenten en verse kruiden. Wij kiezen voor slacups met glasnoedels, komkommer en wortel en maken de larb van kipgehakt.

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 kipfilet
- 1 zakje vissaus ⁴
- 1 minikomkommer
- 1 bosui
- 1 rode ui
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 2 limoenen
- 1 zakje chilivlokken
- 1 krop ijsbergsla
- 1 wortel

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

De overige ingrediënten zorgen voor balans, dus breng de larb net iets sterker op smaak dan je normaal zou doen.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 456kcal, vet 4.5g, koolhydraten 68.8g, eiwit 34.0g



1. Kip garen

Kook 1,5L water in een waterkoker voor de **noedels**. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in blokjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el water. Voeg de **kip** en **1el vissaus** toe zodra er kleine belletjes ontstaan. Gaar de **kip** 8-10min en roer daarbij regelmatig door.



4. Kip kruiden

Voeg de **ui** en **1el vissaus** toe aan de **kip** en roer door. Voeg de **helft van het limoensap**, **1/3e van de chilivlokken**, de **bosui** en de **koriander** toe en schep om. Breng de **larb** op smaak met **meer vissaus**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes en de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **ui** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn en pers de **limoenen** uit.



5. Groenten voorbereiden

Haal de **slablaadjes** los. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn.



3. Kip fijnhakken

Neem de **kip** uit de pan en hak het **vlees** zo fijn mogelijk. Doe dan weer terug in de pan. Doe de **noedels** in een grote kom en schenk het gekookte water erover. Laat 3-5min staan, giet de **noedels** af en doe ze terug in de kom. Meng 2el water met 1tl (rijstwijn)azijn, 1/2tl suiker en een snuf zout. Roer tot de suiker is opgelost en meng de **dressing** met de **noedels**.



6. Slacups vullen

Proef of je de **larb** verder op smaak wil brengen met **chilivlokken**, **limoensap** of zout (**zie tip, links**). Vul de **slabladeren** met wat **glasnoedels**, **komkommer**, **wortel** en **larb** en bestrooi met de **munt**. Weinig tijd/zin om te vullen? Zet de ingrediënten dan op tafel en laat iedereen zichzelf bedienen.