

DINNERLY



Gladnoedelsalade met kip madras en ananas, komkommer en wortel



20-30min



2 personen

Mmmm, zoet en hartig gaan zo goed samen, zeker in de Oost-Aziatische keuken. Vandaag doen we wel heel gewaagd en serveren we ananas samen met sojasaus, in een veelzijdige glasnoedelsalade. Om de smaakpapillen nog extra te stimuleren kruiden we de kipfilet met madras-currypoeder. Een bijzondere combinatie, zeker, maar smakelijk van begin tot eind.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 zakje curry-madraskruiden¹⁰
- 1 wortel
- 100g glasnoedels
- 1 minikomkommer
- 1 blikje ananastukjes
- 25ml Sojasauce^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

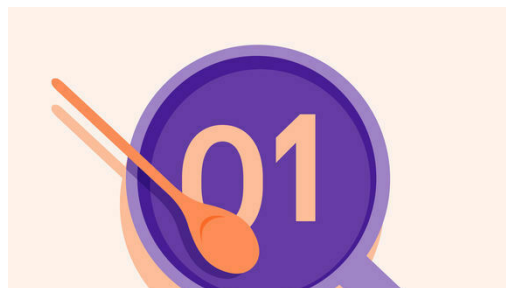
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

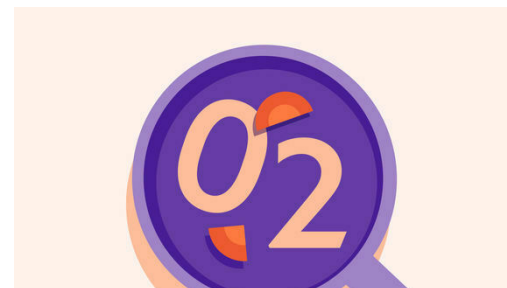
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 514kcal, vet 13.8g, koolhydraten 62.5g, eiwit 30.9g



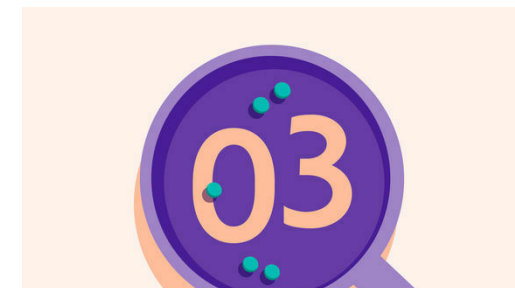
1. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in reepjes van ca. 1cm breed. Meng het **vlees** met 1el plantaardige olie, **1tl currypoeder** en een snuf zout. Schil of schrob de **wortel** en snij 'm in heel dunne, schuine plakjes.



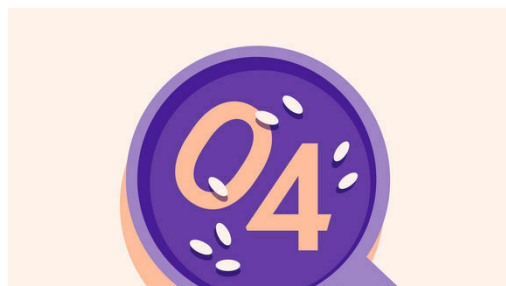
2. Kip en wortels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie of boter op middelhoog vuur. Bak de **kip** en **wortel** ca. 6-7min tot het **vlees** gaar is. Haal de pan van het vuur en zet opzij.



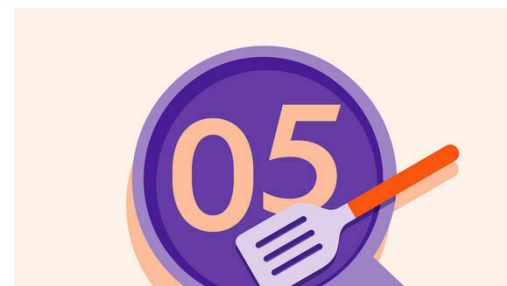
3. Noedels garen

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal direct de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. Spoel ze met koud water af in een zeef en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



4. Komkommer snijden

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren (doormidden en weer doormidden) en dan in dunne plakjes. Laat de **ananas** in een zeef uitlekken en vang daarbij het **sap** op.



5. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van de **sojasaus**, **2el ananassap**, de **rest van het currypoeder**, **2el azijn**, **1el plantaardige olie** en een snuf zout. Meng de **dressing** met de **noedels**, **komkommer** en **ananas**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **glasnoedelsalade** en de **kip** over de borden en garneer met de **wortel**.



6. Nog authentieker

Wil je nog meer Oost-Aziatische smaken? Rommel eens door de keuken. Heb je nog verse koriander, een halve limoen of wat pinda's liggen? Deze passen allemaal hartstikke goed bij deze salade. Rooster de pinda's kort in een droge pan, vervang de azijn door limoen sap of strooi wat gehakte koriander over de borden. Of doe het allemaal! Authentieker kan haast niet.