



Gedeconstrueerde kiploempia

in een salade met noedels en tahindressing



ca. 25min



2 personen

Gedeconstrueerd? Wat betekent dat nou weer? Het wil zeggen dat we de ingrediënten van een lekkere kiploempia hebben genomen en deze op een onverwachte manier presenteren. Knapperige groenten, malse kip, gladnoedels, sojasaus, verse chili en nog veel meer. Een heerlijke, verrassende salade afgemaakt met een dressing van tahin. Leuk, hè, dingen uit elkaar halen?

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 1 minikomkommer
- 1x babyromanasla
- 1 kipfilet
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en Thaise basilicum
- 1 vers chilipepertje
- 1 zakje tahin ¹¹
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 658kcal, vet 26.3g, koolhydraten 63.0g, eiwit 39.3g



1. Noedels koken

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



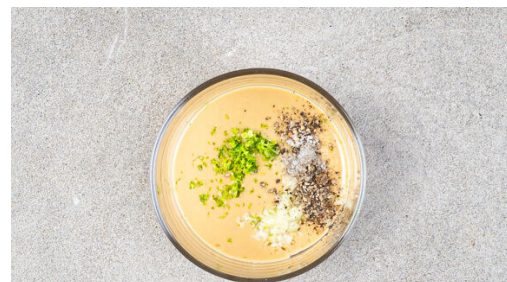
4. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** en halveer de **limoen**. Pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Pluk de **muntblaadjes** en snijd deze fijn met de **rest van de kruiden mét steeltjes**. Halveer het **chilipepertje** in de lengte en snijd het in heel dunne reepjes. **Tip:** verwijder de pitjes als je het niet te scherp wil.



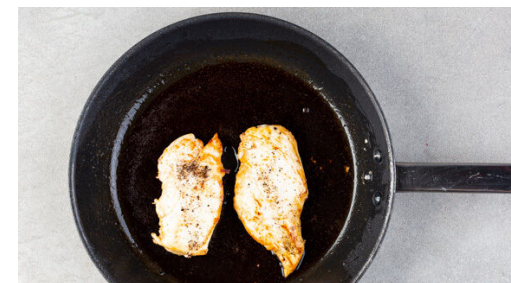
2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in drie gelijke stukken. Snijd deze in stukjes ongeveer ter grootte van lucifers (de zogenaamde "julienne"). Snijd de **komkommer** op dezelfde manier. Snijd de harde onderkant van de **sla** en snijd de **bladeren** in dunne reepjes.



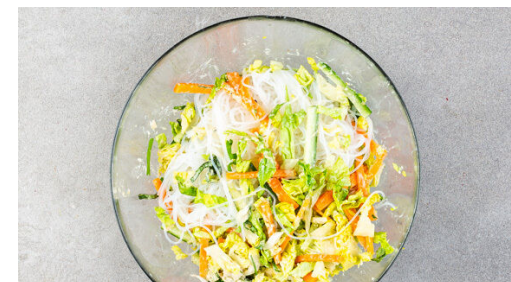
5. Dressing maken

Maak een **dressing** van de **tahin**, de **knoflook**, de **limoenrasp**, het **limoensap** en 2el water. Proef en breng op smaak met peper, zout en evt. nog wat water. (De rest van de tahin gebruiken we vandaag niet.)



3. Kip bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in **2 platte filets**. Kruid ze met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** op middelhoog vuur ca. 2-3min per kant, tot het goudbruin en gaar is. Giet in de laatste minuut de **helft van de sojasaus** erbij en wentel het **vlees** erdoor tot het aan alle kanten bedekt is.



6. Afmaken en serveren

Meng de **wortel**, **komkommer**, **sla**, **kruiden** en **noedels** met de **dressing** en de **rest van de sojasaus**. Snijd het **vlees** in schuine plakken. Verdeel de **loempiasalade** en het **vlees** over de borden. Garneer met de **gesneden chil** en de **sesam** en serveer met de **limoenpartjes**.