

DINNERLY



Chinese saladebakjes met geurige kip



20-30min



2 personen

Sheng cai bao is een Chinese methode waarbij een gerecht in knapperige sla wordt geserveerd. Er bestaan allerlei varianten van. Vandaag vullen we de saladebakjes met krokante gemarineerde kip, verse wortel en lekkere glasnoedels. Vrolijk, fris én het ziet er tof uit.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 kipfilet
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 1x babyromanasla
- 1 wortel
- 1 rode ui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1-2el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

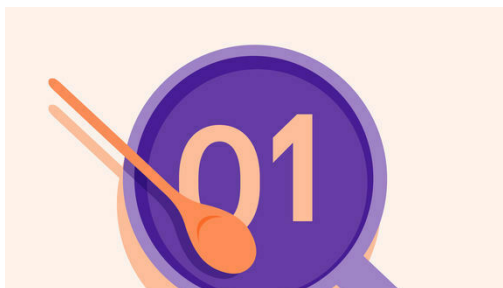
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

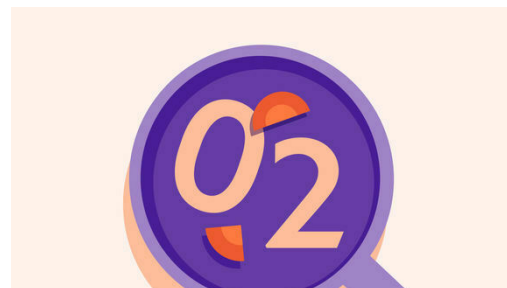
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 723kcal, vet 34.0g, koolhydraten 67.4g, eiwit 31.4g



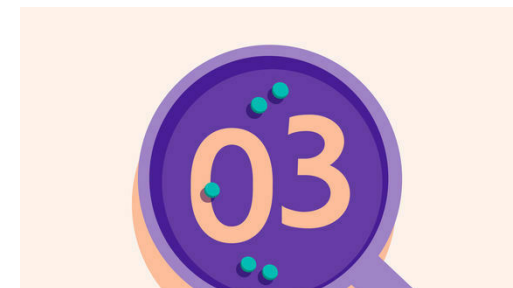
1. Vlees voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij het in **2 platte filets** en dan in reepjes van ca. 0,5cm breed. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Meng de **kip** met de **zwartebonensaus**, de knoflook, 30ml plantaardige olie, 2el witte azijn, 1-2el ketchup en wat peper. Zet opzij voor straks.



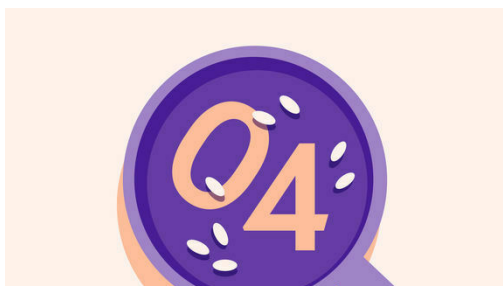
2. Groenten snijden

Haal in totaal de buitenste **6-8 bladen van de stukken romanasla** en leg ze opzij. Snij de rest van de **sla** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Pel de **ui** en snij in dunne halve ringen.



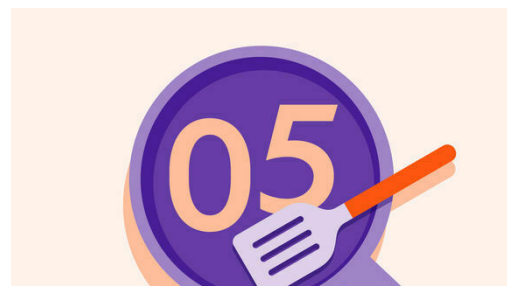
3. Noedels bereiden

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal direct de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min trekken. 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 doorsnijden.



4. Vlees bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een grote koekenpan. Fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **gemarineerde kip** toe en bak 5-6min. Voeg een flinke snuf peper toe, roer door en breng op smaak met wat zout, peper en suiker.



5. Saladebakjes vullen

Maak een **dressing** van 2-3el plantaardige olie, 3-4el azijn en wat peper en zout. Meng de **noedels** met de **reepjes sla**, de **wortel** en de **dressing**. Verdeel de salade over de **slabladeren** en schep de **kip** erop.



6. To nut or not to nut

Oh, wat zien die saladebakjes er mooi en knapperig uit. Voor nog meer bite kun je wat (ongezouten) pinda's of amandelen op tafel zetten. En heb je nog een stukje bosui liggen? Snij 'm in dunne, schuine ringen en strooi ze over de salade.