

Exotische kipsalade

 Bereiden in: Wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 knoflookteentje
- 2 cm verse gember
- 1 rode chilipeper
- 1 tl vissaus
- 1 el groene currypasta
- 125 ml kokosmelk
- 4 kipfilets van elk 150 g
- 2 grote wortels
- 2 el zonnebloemolie
- 150 g babymaïskolfjes
- 150 g peultjes
- 1 el vloeibare honing
- 2 el lichte sojasaus
- koriander om mee te garneren

Voedingswaarde

- 380 kcal / 1595 kj
- 15 gram vet
- 46 gram eiwit
- 15 gram koolhydraten
- 5 gram vezels



Exotische kipsalade

Bereiding

- 1 Snijd de knoflook en gember klein. Hak de chilipeper klein en roer los met de vissaus, knoflook, gember, peper, currypasta en de kokosmelk.
- 2 Leg de kipfilets in een vorm en giet het mengsel erover. Zet afgedekt op een koele plaats en laat 30 min. intrekken. Snijd de wortel in reepjes.
- 3 Verhit 1 el olie in een wok. Braad daarin de kipfilets 10-12 min. aan en keer ze af en toe. Neem de filets uit de pan en houd ze warm. Verhit de res-terende olie en bak daarin ca. 2 min. de maïskolfjes en de peultjes. Voeg de wortelreepjes toe en bak het geheel nog 1 min.
- 4 Roer de honing goed los met de sojasaus en vermeng met de groenten. Snijd de kipfilets in plakjes en verdeel deze met het groentemengsel over 4 borden. Garneer de salade met koriander en serveer.

Kooktips

Gebruik voor dit gerecht Thaise vissaus en Thaise groene curry pasta. U kunt deze ingrediënten in de grotere supermarkten kopen.

Serveren

Serveer dit exotische gerecht als een lichte hoofdmaaltijd. Geef er gekookte basmatirijst bij en een glaasje koele witte wijn.



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten