

Recept: Salade Sweet Chili Sticky Kip



Een heerlijke, kleurrijke salade bowl met sticky sweet chili kip, verse groenten, jasnrijst en een frisse dressing. Perfect voor een gezonde en smaakvolle maaltijd!

Afbeelding: sallymeals.com



Aantal personen:
15 personen



Tijd:
45 minuten



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld

Ingrediënten:

Voor de sticky kip


<input type="checkbox"/> Kip(dij)filet	2,25 kg	in reepjes
<input type="checkbox"/> Maizena	150 g	
<input type="checkbox"/> Zonnebloemolie	100 ml	om te bakken
<input type="checkbox"/> Sweet chili saus	450 ml	
<input type="checkbox"/> Sojasaus	225 ml	
<input type="checkbox"/> Honing	150 ml	
<input type="checkbox"/> Rijstazijn	75 ml	voor saus
<input type="checkbox"/> Knoflook	5 teentjes	geperst
<input type="checkbox"/> Verse gember	3 el	geraspt


Voor de salade

<input type="checkbox"/> Jasmijnrijst	1,8 kg	ongekookt
<input type="checkbox"/> Wortels	7,5 stuks	julienne
<input type="checkbox"/> Komkommers	3 stuks	halve maantjes
<input type="checkbox"/> Rode paprika (bokaal)	3 stuks	spoelen en in fijne reepjes
<input type="checkbox"/> Lente-ui	1 bosje	in ringetjes
<input type="checkbox"/> Edamameboontjes	500 g	diepvries
<input type="checkbox"/> Verse koriander	1 bos	
<input type="checkbox"/> Verse munt	1 bos	
<input type="checkbox"/> Sesamzaadjes	5 el	wit of zwart
<input type="checkbox"/> Avocado	4 stuks	in plakjes

Voor de frisse dressing

<input type="checkbox"/> Kokosroom	1 blikje	
<input type="checkbox"/> Mayonaise	12 el	
<input type="checkbox"/> Limoen	3 stuks	zeste + sap
<input type="checkbox"/> Sriracha	4 el	
<input type="checkbox"/> Look	2 teentjes	fijngesneden
<input type="checkbox"/> Honing	2 el	
<input type="checkbox"/> peper en zout		

 Avocado wordt snel bruin! Snij hem vlak voor gebruik en knijp er een limoentje over. Kruid met peper en zout

 Hou de saus apart en voeg de verse kruiden pas op het einde toe.

Bereidingswijze

Rijst Bereiden

- Kook de jasmijnrijst in licht gezouten water volgens de verpakking.
- Laat afkoelen, spoel met koud water tot lauwwarm.
- Meng wat extra rijstazijn erdoor voor frisheid.
- Houd apart tot gebruik.

Sticky Chicken Maken

- Snijd de kip in reepjes en meng met maïzena.
- Bak in porties goudbruin in hete zonnebloemolie.
- Meng intussen de saus: sweet chili, sojasaus, honing, rijstazijn, knoflook en gember.
- Voeg de saus toe aan de gebakken kip en laat 5 minuten inkoken tot de saus stroperig wordt en aan de kip kleeft.
- Hou warm of laat afkoelen voor koude bowl.

Groenten Voorbereiden

- Was en snijd alle groenten volgens de instructies.
- Ontdooi de edamameboontjes.
- Houd alle groenten apart in schalen.
- Voeg koriander en munt pas vlak voor het serveren toe.

Dressing en Samenstellen

- Klop alle dressing-ingrediënten samen in een kom.
- Per bowl: 120 g gekookte rijst als basis, 150 g sticky chicken erboven.
- Verdeel groentenmix errond, besprenkel met dressing.
- Werk af* met sesamzaadjes en avocado en een limoenpartje.