

Recept: Laab Gai Salade



Een verfrissende en smaakvolle Thaise kipsalade met verse kruiden, limoen en pikante smaken. Deze traditionele salade uit Noordoost-Thailand wordt geserveerd met sla en verse groenten.



Aantal personen:

4 personen



Tijd:

60 minuten



Moeilijkheidsgraad

Gemakkelijk

Ingrediënten:

Omrekening naar 12 personen

Gehakt (laab)

<input type="checkbox"/> Look	3 tenen	fijngesneden	4 teentjes
<input type="checkbox"/> Citroengras	1 stengel	zeer fijngesneden	
<input type="checkbox"/> Chili flakes	1 tl		
<input type="checkbox"/> Arachide olie	3 el		
<input type="checkbox"/> Gehakt van bio kip	800 g	niet te fijn gemalen	
<input type="checkbox"/> Lentewi	3	fijngesneden	
<input type="checkbox"/> Vissaus	2 el		
<input type="checkbox"/> Grote rode ui	1		

<input type="checkbox"/> Honing	1 tl		
<input type="checkbox"/> Limoenen	3	6 el sap	
<input type="checkbox"/> Grote chilipeper	1		
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		
<u>Groenten en bijgerechten</u>			
<input type="checkbox"/> Koriander en munt	1 handvol	grof gesneden	
<input type="checkbox"/> Romeinse sla	1	gewassen	
<input type="checkbox"/> Komkommer	1		
<input type="checkbox"/> Basmati rijst	150 g	gekookt en afgekoeld	
<input type="checkbox"/> Doperwtjes (diepvries)	80 g	gekookt en afgekoeld	
<input type="checkbox"/> Broccoli	½	in roosjes	
<input type="checkbox"/> sojasaus	1 el		
<input type="checkbox"/> sesamoliev	1 el		
<input type="checkbox"/> limoensap	1 kneepje		
<input type="checkbox"/> cashewnoten	2 el		
<u>Voor de dressing</u>			
<input type="checkbox"/> 5 eetlepels natuuryoghurt			
<input type="checkbox"/> sap van ½ limoen			
<input type="checkbox"/> snuifje zout			
<input type="checkbox"/> 1 el olie			

Bereidingswijze

Stap 1 - Gehakt bakken

- Neem een steelpan, snij look fijn en bak met het citroengras en de chili flakes 2-3 minuutjes op in olie.
- Voeg er het kippengehakt aan toe en plet alles goed fijn zodat je een korrelige textuur krijgt.
- Kruid met peper en zout.
- Snipper de helft van de ui zeer fijn.

Stap 2 - Uitjes marineren

- De andere helft snij je in fijne reepjes en doe je in een kommetje.
- Rasp de zeste van 1 limoen over de reepjes en pers er 6 el limoensap over.
- Meng er ook de honing over laat even staan.

Stap 3 - Gehakt verder afwerken

- De fijngesneden ui, wit van de lenteui en fijngesneden chili meng je bij het gehakt.
- Voeg vissaus toe en laat kort nog even opbakken.
- Voeg de gemarineerde ui reepjes eronder.

Stap 4 - Bijgerechten

- Snij de komkommer in schijven.
- Hou een paar mooie blaadjes van de sla over om de laab (vlees er in te scheppen), de rest van de blaadjes snijden we fijn.

Rijst

- Kook de rijst zoals aangegeven op verpakking en spoel met koud water
- Blancheer de doperwtjes en meng onder de rijst
- Voeg ook het groen van de lente ui toe en een beetje munt en koriander (opgelet! sommige bestellers willen geen koriander, neem dus wat rijst apart alvorens dit te mengen)
- Roer er wat sesamolie onder en wat limoensap

Broccoli

- Blancheer de broccoli roosjes kort en spoel ze
- Bak ze daarna kort in wat sesamolie en voeg een beetje sojasaus toe

Stap 5 - Afwerken

- Rooster de cashewnoten in een droge pan
- Verdeel de fijngesneden sla en komkommer over borden
- Leg de laab in de slablaadjes erop.
- Schep rijst en broccoli erbij
- Doe de cashewnoten erbij
- Doe er eventueel wat sriracha over
- Bestrooi met munt en koriander (!opgelet niet iedereen wil koriander) en serveer er nog wat partjes limoentje bij.
- Mix alles voor de dressing en geef apart in potje bij de sla