

# Recept: Maaltijdsalade met Gochujang Kip & Yoghurt Dressing



Een frisse, voedzame maaltijdsalade met sappige gochujang kip, verse groenten en een romige pikante yoghurtdressing. Perfect als lichte maar vullende maaltijd!



Aantal personen:  
2 personen



Tijd:  
30 minuten



Moeilijkheidsgraad  
Makkelijk

<u>Ingrediënten:</u>	Hoeveelheid	Bereiding	voor 20 personen
<b>Kip</b>			
<input type="checkbox"/> Kipfilet	2 stuks	in blokjes of reepjes	
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teentje	fijnggehakt	
<input type="checkbox"/> Peper, zout & kippenkruiden	naar smaak		
<b>Gochujang saus</b>			
<input type="checkbox"/> Gochujang	2 el		
<input type="checkbox"/> Sojasaus	1 el		
<input type="checkbox"/> Honing	1 el		
<input type="checkbox"/> Rijstazijn of limoensap	1 el		
<input type="checkbox"/> Sesamolie	1 tl		
<input type="checkbox"/> Water	2 el		

### Yoghurt dressing

- |  |              |  |  |
|--|--------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Griekse yoghurt           | 3 el         |  |  |
| <input type="checkbox"/> Gochujangsaus (van boven) | 2-3 el       |  |  |
| <input type="checkbox"/> Extra limoensap           | 1 tl         |  |  |
| <input type="checkbox"/> Zout                      | klein snufje |  |  |

### Salade

- |  |            |                      |  |
|--|------------|----------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Gemengde sla          | 1 handvol  |                      |  |
| <input type="checkbox"/> Glasnoedels           | 2 el       | geweekt              |  |
| <input type="checkbox"/> Wortel                | 1 stuks    | geraspt              |  |
| <input type="checkbox"/> Komkommer             | ¼          | in linten of blokjes |  |
| <input type="checkbox"/> Rode paprika          | ½ stuks    | in reepjes           |  |
| <input type="checkbox"/> Avocado               | ½          | in blokjes           |  |
| <input type="checkbox"/> Edamame boontjes      | 2 el       |                      |  |
| <input type="checkbox"/> Lente-ui              | 1 stuks    | gesneden             |  |
| <input type="checkbox"/> Koriander (optioneel) | handje     |                      |  |
| <input type="checkbox"/> Sesamzaadjes          | naar smaak | ter garnering        |  |

# Bereidingswijze

## Gochujang Saus Maken

- Meng in een kommetje: 2 el gochujang, 1 el sojasaus, 1 el honing, 1 el rijstazijn of limoensap, 1 tl sesamololie en 2 el water.
- Roer alles goed door tot een gladde saus. Proef en pas aan naar smaak.
- Zet apart — een deel gebruik je voor de kip, de rest voor de yoghurt dressing.

## Kip Marineren & Bakken

- Kruid de kipblokjes of -reepjes met peper, zout en kippenkruiden.
- Voeg de fijngehakte knoflook toe en meng goed.
- Meng de kip met de helft van de gochujangsaus en laat eventueel 10 minuten marineren.
- Bak de kip in een hete pan met een beetje olie goudbruin en gaar. Voeg op het einde nog een schepje gochujangsaus toe voor extra glans.

## Yoghurt Dressing Bereiden

- Meng in een kommetje: 3 el Griekse yoghurt, 2–3 el van de gochujangsaus en 1 tl extra limoensap.
- Voeg een klein snufje zout toe en roer tot een romige, licht pittige dressing.
- Proef de dressing en pas eventueel de verhouding yoghurt/gochujang aan naar wens.

## Salade Samenstellen & Serveren

- Week de glasnoedels volgens de verpakking en laat afkoelen. Snijd ze indien nodig kort.
- Verdeel de gemengde sla over 2 grote kommen of borden.
- Schik de wortel, komkommer, paprika, avocado, edamame en lente-ui mooi over de sla.
- Voeg de glasnoedels toe en leg de gochujangkip bovenop.
- Drizzle de yoghurt dressing royaal over de salade en *garneer* met sesamzaadjes en eventueel verse koriander. Serveer direct!