



PITTIGE THAISE KIPGEHAKTSALADE

In schuitjes van little gem met zoetzure komkommer



Witte rijst



Komkommer *



Limoen



Knoflookteen



Rode peper *



Gezouten pinda's



Verse koriander *



Little gem *



Vissaus



Aziatisch gekruid kipgehakt *

Totaal: **30-35** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

In Laos en het noorden van Thailand is deze salade met gekruid gehakt heel populair. Het vlees in dit gerecht is vaak erg pittig en wordt daarom gecombineerd met frisse tegenhangers als sla en komkommer. Zoals het traditioneel ook geserveerd wordt, eet je er vandaag rijst bij en maak je het af met geroosterde pinda's, die zorgen voor een lekkere bite.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom, rasp, kleine kom en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **pittige Thaise kipgehaktsalade**.



1 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



2 ZOETZUUR MAKEN

Meng ondertussen in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker. Snijd de **komkommer** in dunne plakken ★ en voeg toe aan het zoetzuur. Breng op smaak met zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed in de **komkommer** trekken.



3 SCHUITJES MAKEN

Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **rode peper** fijn 🍴. Hak de **pinda's** en de **verse koriander** grof. Haal de blaadjes van de **little gem** los en leg er steeds 2 tot 3 op elkaar, zodat je per persoon 3 **slaschuitjes** krijgt.



4 DRESSING MAKEN

Meng in een kleine kom de bruine suiker met per persoon 1 el **limoensap**, ½ tl **limoenrasp** en 2 tl **vissaus**.



5 KIPGEHAKT BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en de **rode peper** 1 minuut op hoog vuur. Voeg het **gekruide kipgehakt** toe en bak het **gehakt** in 2 – 3 minuten los op middelhoog vuur. Meng de **limoendressing** door het **gehakt** en bak nog 2 minuten, of tot de **kip** gaar is. Voeg de **pinda's** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

🍴 **TIP:** Wist je dat de zaadlijsten het heetste deel van een pepertje zijn? Houd je niet van pittig, verwijder ze dan voor het bakken.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden. Leg de **little-gemschuitjes** erop en vul ze met het **kipgehakt**. Schenk de achtergebleven saus over de **rijst**. Serveer met de zoetzure **komkommer** en bestrooi met de **koriander**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Witte rijst (g)	85	170	250	335	420	500
Komkommer (st) ★	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode peper (st) ★	½	1	½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Verse koriander (g) ★	5	10	15	20	25	30
Little gem (krop) ★	1	2	3	4	5	6
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Aziatisch gekruid kipgehakt (g) ★	110	220	330	440	550	660
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	644 / 154
Vet totaal (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,0
Koolhydraten (g)	93	18
Waarvan suikers (g)	21,7	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,3	0,6


ALLERGENEN

4) Vis 5) Pinda's

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).