



Pittige Thaise kipgehaktsalade

Met little gem, pandanrijs en komkommer



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. Traditioneel serveer je er rijst bij en maak je het af met geroosterde pinda's, die zorgen voor een lekkere bite.



ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Limoen



Knoflookteen



Rode peper *



Gezouten pinda's



Verse koriander *



Little gem *



Pandanrijs



Komkommer *



Vissaus



Gekruid kipgehakt *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

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



1 VOORBEREIDING

Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp 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 ondertussen in een kleine kom de bruine suiker met per persoon 1 el **limoensap**, ½ tl **limoenrasp** en 2 tl **vissaus**.



2 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.

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



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 **kipgehakt** toe en bak in 2 – 3 minuten los op middelhoog vuur. Meng de **limoendressing** door het **gehakt** en bak nog 2 minuten. Voeg de **pinda's** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



3 ZOETZUUR MAKEN

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



6 SERVEREN

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

TIP: In dit recept schep je het kipgehakt in de schuitjes, die je vervolgens op de rijst serveert. Eet de schuitjes samen met de rijst, anders heb je aan het einde alleen nog rijst over.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Verse koriander (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Little gem (kropje) *	1	2	3	4	5	6
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Komkommer (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Gekruid kipgehakt (g) *	110	220	330	440	550	660
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					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	484 / 116
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,8
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	22,4	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,9	0,4

ALLERGENEN

4) Vis 5) Pinda's

Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 19 | 2018

HelloFRESH