



THAISE RIJSTBOWL SALADE MET KIP

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- 200 g kipdijfilet
- 250 g gekookte Basmatirijst
- 1 courgette
- 1 bakje cherry tomaatjes
- 1 rode ui
- Sesamzaad

Marinade voor de kip:

- 2 tl bruine suiker
- 2 tl Thaise vissaus
- Rasp van limoen
- 1 tl limoensap
- 2 cm gember
- 1 teentje knoflook
- 1 el zonnebloemolie

Voor de dressing

- ½ tl rijstazijn
- ½ tl sesamolie
- 1 tl rijstolie
- ½ tl honing

En verder

- Mandoline of dunschiller

Bereidingstijd:

Voorbereiden: 15 minuten

Bereiden: 30 minuten

BEREIDING

Voorbereiding (dit kan ook prima al een dag eerder):

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Meng de ingrediënten voor de marinade. Snijd de kip in blokjes of reepjes. Schep door de marinade en laat enkele uren in de koelkast marineren.

Vis de kip uit de marinade en bak in een pan met anti-aanbaklaag (extra olie toevoegen is niet nodig). Laat op een bord afkoelen.

Bereiding:

Laat de ingrediënten op kamertemperatuur komen.

Snijd de courgette julienne of in dunne linten. Dat gaat ook prima met een dunschiller.

Snijd de tomaatjes in tweeën of vieren. Schaaf de ui in dunne plakjes.

Roer de rijst los en verdeel deze over 2 kommen. Verdeel de groenten en kip erover. Snijd de kipstukjes eventueel nog wat kleiner als dat nodig is.

Meng de ingrediënten voor de dressing. Proef op smaak en voeg peper en zout toe en eventueel nog wat limoensap. Schenk de dressing over de salade of geef er apart bij.

Garneer met sesamzaad.