



Kipsaté met zelfgemaakte pindasaus

met een frisse noedelsalade



Kokosmelk



Pindakaas



Kipfiletstukjes met satéstokjes ✳



Gemalen citroengras



Verse udonnoedels



Limoen ✳



Vissaus



Gezouten pinda's



Munt, koriander en Thais basilicum ✳



Komkommer ✳



Groentemix met rode kool ✳

Totaal: 30 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Saté is een van oorsprong Indonesisch gerecht dat bestaat uit stukjes geroosterd vlees op een houten spies. Vandaag maak je de spiesjes van kipfilet. Traditioneel wordt de saus gemaakt op basis van pinda, sambal of ketjap. Wij hebben in dit recept gekozen voor een zelfgemaakte pindasaus van pindakaas, kokosmelk en ketjap manis.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Steelepan, saladekom, koekenpan, kleine kom, pan, kom en dunschiller.

Laten we beginnen met het koken van de **kipsaté met zelfgemaakte pindasaus**.



1 PINDASAUZ MAKEN

Meng in een steelepan de **kokosmelk** met de **pindakaas** en 2 el ketjap per persoon. Breng het mengsel zachtjes aan de kook en laat op laag vuur 20 – 25 minuten inkoken. Roer regelmatig door en verlaag het vuur wanneer de pindasaus te hard kookt.



2 KIPSATÉ MARINEREN

Breng in een pan ruim water aan de kook voor de noedels. Meng ondertussen in een kom de **kipfiletstukjes** met per persoon 1 el zonnebloemolie en 1 tl gemalen **citroengras**. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **noedels** in 3 – 4 minuten gaar, spoel daarna af met koud water en bewaar de **noedels** apart in een saladekom. Rijg daarna de **kipfilet** aan de satéstokjes.



3 SATÉ BAKKEN

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipsaté** 4 – 5 minuten per kant, tot hij goudbruin en gaar is.



4 DRESSING MAKEN

Pers in een kleine kom het sap van een kwart **limoen** per persoon. Snijd de overige **limoen** in partjes. Voeg per persoon 10 ml **vissaus** en 1 tl bruine basterdsuiker toe. Roer de dressing goed door, zodat de suiker oplost. Zet apart tot serveren. Hak de **pinda's** grof. Ris de **munt-** en **basilicum**blaadjes van de takjes en snijd samen met de **koriander** grof.



5 SALADE MAKEN

Schaaf de **komkommer** met een dunschiller in linten. Meng de komkommerlinten en de gesneden verse kruiden met de **noedels** in de saladekom. Voeg ook de **groentemix** toe en schep om. Voeg vlak voor serveren de dressing toe aan de noedelsalade en meng goed ★.

★**TIP:** Zorg ervoor dat je de dressing vlak voor het serveren toevoegt – anders nemen de noedels alle dressing op en wordt de salade minder smaakvol.



6 SERVEREN

Verdeel de noedelsalade over de borden en leg de **kipsaté** erop. Schenk de **pindasaus** erover en garneer met de gehakte **pinda's**. Serveer met de **limoenpartjes**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Pindakaas (kuipje) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Kipfiletstukjes met satéstokjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Gemalen citroengras (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Limoen (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g) 5) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum (g) *	5	10	15	20	25	30
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met rode kool (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Ketjap (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3448 / 824	597 / 143
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	3,0
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	31,1	5,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	5,6	1,0

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 5) Pinda's
Kan sporen bevatten van: 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam
26) Sulfit

🚫**TIP:** Let jij op je zout-inname? Gebruik dan de helft van de vissaus en de helft van de ketjap, of gebruik natriumarme ketjap.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

