

Oosterse salade & wokgerecht

In de zomer wil je vooral lekker snel klaar zijn, zodat je extra lang kunt genieten van het buitenleven. Simpele, snelle gerechten zijn dan favoriet!

Deze frisse salade en dit Oosterse wokgerecht hebben een perfecte combinatie van zoet en pittig en je zet het zo op tafel.

Menugang: Hoofdgerecht

Type gerecht: Vleesgerecht

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

In de zomer wil je vooral lekker snel klaar zijn, zodat je extra lang kunt genieten van het buitenleven. Simpele, snelle gerechten zijn dan favoriet!

Deze frisse salade en dit Oosterse wokgerecht hebben een perfecte combinatie van zoet en pittig en je zet het zo op tafel.

Bereidwijze

1. Snijd de mango, komkommer en chilipeper in kleine stukjes en meng door elkaar. Schenk wat citroenzuur erover en meng nog wat cashewnoten erdoor.
2. Kook de sugarsnaps voor ongeveer 8 minuten. Voeg de laatste 3 minuten ook wat reepjes wortel toe. Zet dit even opzij.
3. Bak ondertussen op de BBQ of in een grillpan de kippendijen in wat Betis bakolijfolie bruin.
4. Gooi de groenten erdoor en blus af met de sojasaus. Serveer met wat basmatirijst (eventueel kun je tijdens het koken van de rijst nog wat kruidnagel en/of citroengras aan het water toevoegen voor extra veel smaak.)

Ingrediënten

- 1 mango
- 1 komkommer
- chilipepertje
- een handvol cashewnoten
- citroenzuur
- 1 zakje sugarsnaps
- 2 wortels in reepjes
- 4 kippendijen
- Sojasaus
- Betis bakolijfolie
- Basmati rijst

accessoires