

Kipsalade met pinda, rode kool en pinda ponzusaus

totale tijd **80 min.** 20 min. voorbereidingstijd 40 min. kooktijd 20 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):

4.401 kJ / 1.025 kcal

Vetten: **63 g** Eiwitten: **57 g**

Koolhydraten: **64 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

300 g kipfilet
1 snufje versgemalen peper
1 el pindakaas
90 ml Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof

Saus:

3 el mayonaise
2 el pindakaas
4 el Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof
1 el citroenrasp

Kikkererwten:

400 g kikkererwten, uit blik
3 el olijfolie
1 tl zoete paprikapoeder
1 tl knoflookgranulaat
0,5 tl koriander
1 el sesamzaadjes
1 snufje zout
1 snufje versgemalen peper
250 g rode kool
1 komkommer
1 bos(je) peterselie
1 handvol van je favoriete spruitjes
1 handvol geroosterde cashewnoten

VOORBEREIDING

Stap 1

300 g kipfilet - **1 snufje** versgemalen peper - **1 el** pindakaas - **90 ml** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof
Snijd de kip in middelgrote plakken (circa 1,5 cm dik) en breng op smaak met peper. Meng voor de marinade de pindakaas met Kikkoman Ponzu Citroen en smeer de kipfilet hier goed mee in. Laat marinieren.

Stap 2

3 el mayonaise - **2 el** pindakaas - **4 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **1 el** citroenrasp
Meng in een kom de mayonaise, pindakaas, Kikkoman Ponzu Citroen en citroenrasp.

Stap 3

400 g kikkererwten, uit blik - **1 tl** knoflookgranulaat - **3 el** olijfolie - **1 tl** zoete paprikapoeder - **0,5 tl** koriander - **1 el** sesamzaadjes - **1 snufje** zout - **1 snufje** versgemalen peper
Giet de kikkererwten af en droog ze. Hussel ze door de olijfolie en meng dan met de specerijen en sesamzaadjes. Breng op smaak met zout en peper. Rooster 20 minuten in de oven op 200 °C of bak in de pan.

Stap 4

250 g rode kool - **1** komkommer - **1 bos(je)** peterselie - **1 handvol** van je favoriete spruitjes - **1 handvol** geroosterde cashewnoten
Hak de kool fijn, snijd de komkommer in halve maantjes en hak de peterselie en noten. Gril de kipfilet of bak in de koekenpan en laat daarna

afkoelen. Verdeel de ingrediënten over kommen en sprenkel de pindasaus eroverheen. Top af met de plakken kipfilet en garneer met peterselie en cashewnoten.