



Vlotte salade met biefblokjes

en een licht pittige pindadressing



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Toen we dit recept in de testkeuken proefden, wisten we meteen dat de iets scherpe saus een perfecte match was voor de zomerse broccolisalade met malse biefblokjes en rodekool. Geen melige aangemaakte saus uit een pakje, maar een eigengemaakte saus met ingrediënten die je wellicht ook in je eigen keukenkastje terugvindt. Sambal oelek, pindakaas en een scheut kokosmelk, that is it!

Wat je van ons krijgt

- 2x pindakaas⁵
- 1 zakje sambal oelek
- 1 pakje kokosmelk
- 1x broccoli
- 2 tenen knoflook
- 2 wortels
- 1x rodekoolreepjes
- 1x biefblokjes
- 10g verse koriander
- 1 zakje gezouten pinda's⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- grote koekenpan of wok met deksel
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladers kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 505.0kcal, vet 30.2g, eiwit 35.3g, koolhydraten 18.0g



1. Dressing maken

Meng de pindakaas met 1 el azijn, 1/2tl suiker, 1/2tl zout en **2el sambal oelek** in een kleine kookpan. Schud het **pakje kokosmelk** en voeg de **kokosmelk** al roerend aan de pan toe. Breng op middelhoog vuur aan de kook en laat 5-7min sudderen. Neem de pan het vuur om de **sous** te laten afkoelen.



4. Salade voorbereiden

Schil de **wortels** en rasp ze grof. Doe de **wortelrasp** met de **koolreepjes**, 1-2el azijn, 1 el olie en 1/2tl zout in een kom. Kneed de **salade** goed en zet opzij om te marineren.



2. Broccoli bakken

Snijdt hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el olijfole in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **broccoli**, **knoflook**, een snuf zout en peper en 2-3el water toe. Stoof met een deksel afgedekt 3-4min. Haal de deksel eraf en roerbak tot het water is verdampt. Neem de **broccoli** uit de pan.



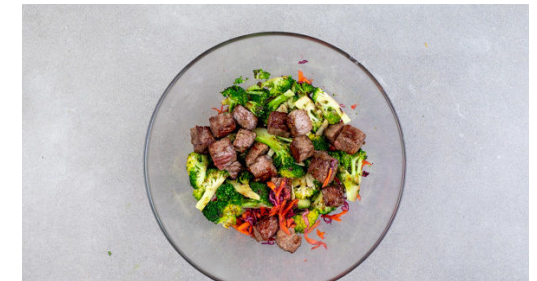
5. Topping voorbereiden

Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Hak de **pinda's** grof.



3. Vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur en voeg 1el olie en de **biefblokjes** met een snuf zout en peper toe. Bak 1-2min op een kant zonder het **vlees** te bewegen. Schep om, bak 1-2min op de andere zijde. Roerbak dan 1-2min tot het **vlees** gaar is.



6. Salade samenstellen

Doe de **wortel-koolsla** met de gebakken **broccoli** en het **vlees** in een grote kom en hussel om. Schep de **salade** op en besprenkel met de **pindasous** en bestrooi met de **pinda's** en de **koriander**.