

## Oosterse kipfilet en witlofsalade

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

### Ingrediëntlijst:

- 2 el yoghurt
- 2 el mayonaise
- 2 el azijn
- extra vierge olijfolie
- 4 witlofstronken
- 2 kipfilets OF 200 gram tempeh
- 2 kleine uien
- 4 el sojasaus (suikervrije variant)
- 2 el geraspte gember
- 4 teentjes knoflook
- 180 gram erwttjes
- (jozo) zout en peper
- 2 el sesamzaadjes
- Optioneel: 75 gram zilvervliesrijst

### Bereidingswijze:

Neem een slakom, doe hierin de yoghurt, mayonaise en azijn en roer goed door. Voeg zoveel olijfolie toe tot je een goede dressing hebt. Snijd de witlof doormidden, verwijder de harde kern. Snijd de witlof in dunne reepjes en doe deze in de slakom en roer de saus er goed doorheen. Snijd de kipfilet in reepjes van ongeveer 1,5 cm. Snijd de ui fijn.

Verwarm 1 el olie zachtjes in een pan en fruit het uitje hierin zachtjes aan. Voeg na 4 minuten de sojasaus, gember en uitgeperste knoflook in de pan en bak de kipfiletreepjes hierin. Blijf roeren en bak in circa 6 minuten gaar.

Zet kokend water op in een pannetje, kook de erwttjes in 3 minuten gaar en giet af. Haal de kipfilet van het vuur en besprenkel de helft van de kip met sesamzaadjes. Serveer met de erwttjes en de witlofsalade.

Optioneel: kook de zilvervliesrijst zoals op de verpakking aangegeven. Serveer dit bij de maaltijd.

*TIP - Liever vegetarisch? Vervang de kip voor tempeh. Snij de tempeh in blokjes of reepjes en voeg deze toe aan de pan nadat je het uitje hebt gefruit tot deze goudbruin is. Voeg daarna de sojasaus, gember en knoflook toe aan de pan en bak nog 3 minuten mee.*