

ZOMERSE RECEPTEN



Vietnamese salade met pulled chicken en zoekzure chillidressing

Fotocredits: [Becel](#)

Deze Vietnamese salade met pulled chicken ziet er ontzettend goed uit, en smaakt minstens net zo goed! De gegrilde mango en zelfgemaakte zoetzure chillidressing voegen een verrassende smaak toe. Deze salade bevat enorm veel gezonde vetten en is daarom tijdens deze zomer van veel thuis blijven een ideale maaltijd. Wist u dat gezonde vetten niet alleen lekker zijn, maar ook goed zijn voor uw hart? Eet smakelijk!

Vietnamese salade met pulled chicken en zoetzure chilidressing

Ingrediënten voor 4 personen

2 kipfilets
1 courgette
1 mango (gegrild)
100 g mihoen
100 g wortel julienne
100 g witte kool
100 g ongezouten pinda's
2 limoenen
10 g munt
3 el sambal
3 el Becel Olie Blend Classic
4 el Becel Original voor koken en bakken
1 el agavesiroop
zout en peper



Bereidingswijze

1. Verwijder de schil van de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd het vruchtvlees in repen. Bestrijk de mango met Becel Original voor koken en bakken en grill de mango in een grillpan totdat de mango mooie grillstrepen heeft gekregen. Haal de mango uit de pan, bestrijk de kipfilet met Becel Original en grill totdat deze gaar is. Laat de kip afkoelen en trek de kipfilet met behulp van 2 vorken uit elkaar tot pulled chicken.
2. Doe ondertussen de sambal, agavesiroop, Becel Olie Blend Classic en het limoensap in een kom en roer het geheel door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper.
3. Kook de mihoen volgens de instructies op de verpakking gaar.
4. Haal een courgette door een spiraalsnijder, snijd de munt grof en doe het geheel in een kom samen met de mihoen, wortel julienne, witte kool en pulled chicken.
5. Schenk de zoetzure chilidressing over de Vietnamese salade en serveer met de gegrilde mango.