



BBQ-kip

en aardappel-dillesalade met appel



30-40min



2 personen

Kip met BBQ-saus smaakt altijd geweldig, zeker als je de kip er ook nog eens bij grilt. En met de aardappelsalade met dille en appel erbij lijkt het net zomer! Nou ja, in elk geval op je bord. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 sjalotje
- 10g verse dille
- 1 appel
- 1 komkommer
- 1 kipfilet
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grillpan
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

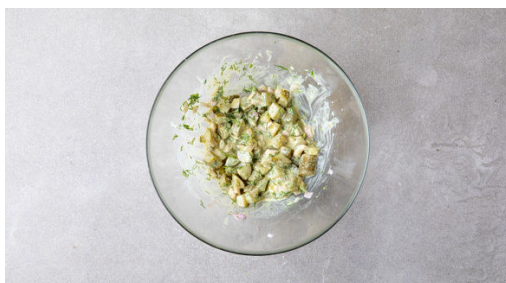
Voedingswaarde per portie

calorieën 566kcal, vet 16.3g, koolhydraten 64.5g, eiwit 37.2g



1. Aardappels koken

Schrob en snijd de **aardappels** in stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan met ruim gezouten water en breng het geheel afgedekt aan de kook. Kook de **aardappels** in 10-15min beetgaar, giet ze af en laat ze uitlekken.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **sjalot, dille, appel, komkommer met picklewater**, de **helft van de yoghurt** en 3el mosterd. Breng de **dressing** op smaak met peper, zout en evt. een scheutje azijn.



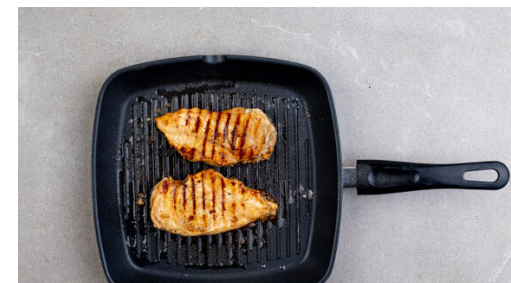
2. Sjalotje snijden

Halveer, pel en hak het **sjalotje** fijn. Hak de **dille** grof. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Meng 2el azijn met 1tl suiker en roer tot de suiker is opgelost. Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder evt. de zaadlijsten met een lepel en snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng ze met het azijnmengsel.



5. Aardappelsalade mengen

Schep de **aardappels** om met de **dressing**.



3. Kip grillen

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in 2 **platte filets**. Wrijf ze in met 1el plantaardige olie en een snuf zout. Verhit een (grill)pan op medium tot hoog vuur en grill de **kip** in 2-3min per kant goudbruin. Bestrijk de **filets** aan beide kanten met de **BBQ-saus** en grill nog 1-2min rondom, tot het **vlees** helemaal gaar is.



6. Kip snijden

Proef en breng de **aardappelsalade** evt. verder op smaak met peper, zout en azijn. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **aardappelsalade**.