

MARLEY SPOON



Za'atarkip

met snelle linzentaboulé en sumakyoghurt



ca. 20min



2 personen

Inmiddels hebben we allemaal wel eens van za'tar gehoord. Wat deze kruidenmix zijn karakteristieke friszure, aromatische smaak geeft is sumak, een mengsel van verschillende rode besjes van de sumakplant. Vandaag kruiden we er de gegrilde kip mee. En omdat we best wel gek zijn op sumak, verwerken we het gewoon ook in de yoghurt dip.

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 1 rode paprika
- 20g verse kruidenmix: peterselie & munt
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 blik groene linzen
- 1 kipfilet
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grillpan of grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

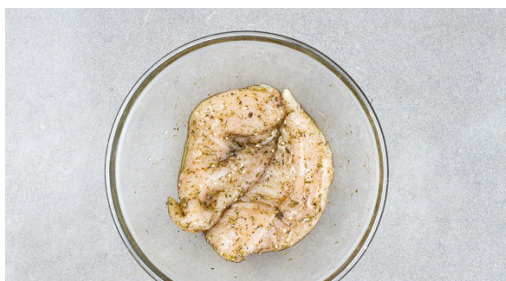
Voedingswaarde per portie

calorieën 465kcal, vet 18.1g, koolhydraten 31.9g, eiwit 41.1g



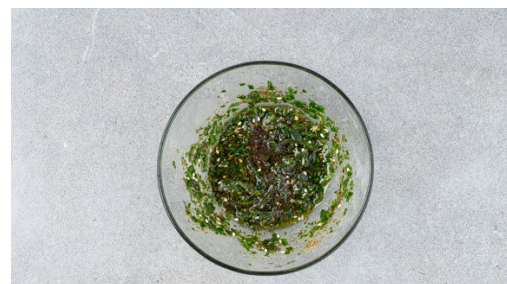
1. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes.



4. Kip voorbereiden

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Snijd de **kip** in de lengte in 2 plattere filets en wrijf ze rondom in met 1tl olie, de **rest van de za'atar** en een snuf zout en peper.



2. Dressing maken

Snijd de **muntblaadjes** in dunne reepjes. Hak de **peterselie** (met de steeltjes) fijn. Meng de **helft van de gehakte kruiden** met **1tl za'atar**, 1el olijfolie, 1el azijn, 1/2tl zout en een snuf peper.



5. Kip bakken

Bak de **kip** 3-4min per zijde tot hij goudbruin en gaar is.



3. Taboulé maken

Giet de **linzen** in een zeef af en spoel ze om met koud water. Doe de **linzen, paprika** en **komkommer** met de **dressing** in een kom en hussel om.



6. Saus maken

Meng de **yoghurt** met de **helft van de sumak**, 1/4tl zout en een snuf peper. Proef en breng de **linzentaboulé** op smaak met peper, zout en evt. azijn. Schep de **taboulé** op en leg de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **saus** en en bestrooi met de **rest van de verse kruiden** en evt. **meer sumak**.