



<650kcal: Vegan chipotle-kipstukjes

op gegrilde salade met maïs en kaas



ca. 35min



2 personen

De heerlijke vegan kipstukjes staan vandaag in vuur en vlam! Eerst sissen ze in geurige kruiden op de grill en daarna serveer je ze met een romige en vurige chipotledressing. De chipotle brengt ook de gegrilde maïs en romanasla op smaak. Nog wat geraspte kaas en krokante pompoenpitten erover en het feest kan beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 2 kroppen babyromanasla
- 1 rode ui
- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 2 verse maïskolven
- 25g pompoenpitten
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1x vegan kipstukjes ⁶
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- keukenrasp
- aluminiumfolie
- bakpapier

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

Allergenen

eieren (3), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 542kcal, vet 35.1g, koolhydraten 25.5g, eiwit 26.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verhit de BBQ evt. Breng 1,5L water aan de kook in een waterkoker. Snijd elke krop **romanasla** in de lengte doormidden. Pel de **ui**, snijd in **6 parten** en haal de **uienlaagjes** uit elkaar. Week de **helft van de chipotle** in 2tl gekookt water.



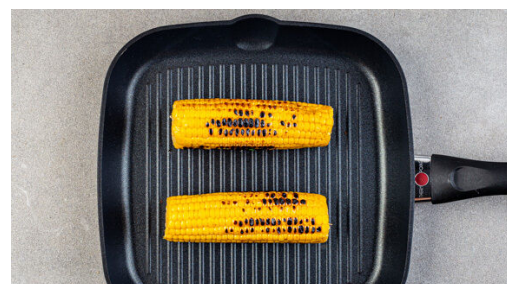
4. Pakketjes voorbereiden

Als je de BBQ gebruikt, scheur dan een stuk aluminiumfolie van 20x20cm en een stuk bakpapier van 15x15cm af. Leg het bakpapier op de folie, leg de **vegan kipstukjes** en de **ui** in het midden van het papier en besprenkel met 1el olijfolie. Breng op smaak met de **kruidentmix** en een snuf peper en zout. Vouw het papier en de folie dicht.



2. Maïs koken

Verwijder de bladeren en evt. haartjes van de **maïskolven**. Schenk de rest van het gekookte water in een middelgrote kookpan, voeg de **maïs** toe en laat 15-18min koken op middelhoog vuur, tot ze goudgeel en sappig zijn.



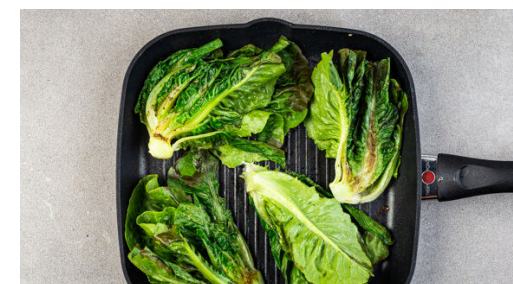
5. Maïs grillen

Verwarm de **pakketjes** 6-8min op de BBQ op medium tot hoog vuur, keer regelmatig om. Of bak de **vulling** met 1el olijfolie in de koekenpan en breng aansluitend op smaak. Neem de **maïs** uit de pan, besprenkel met 1tl olijfolie en leg op de BBQ of in een grillpan en laat 6-8min garen op medium tot hoog vuur, tot je grillstrepen ziet. Keer regelmatig om.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-4min knapperig en goudbruin. Schep uit de pan om af te laten koelen. Meng 2el mayonaise, 1tl honing en 1tl azijn met de **chipotle incl. weekwater**. Breng op smaak met peper en zout en evt. meer azijn. Rasp de **kaas** fijn.



6. Sla grillen

Leg de **maïs** opzij. Leg de **sla** op de BBQ of in de grillpan en gril 3-5min op medium tot hoog vuur, tot het licht gebruid is. Snijd de **maïs** van de kolven. Besprenkel de **sla** met wat **dressing** en bestrooi met **kaas**. Verdeel de **maïs**, de **kipstukjes** en de **ui** over de **sla**. Besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **pompoenpitten**.