

DINNERLY



Gepaneerde shoarmakip op linzen en broccoli, rode ui en romige yoghurt



30-40min



2 personen

Shoarma wordt normaal gesproken natuurlijk aan een grote spies gegrild, maar omdat we die niet allemaal in huis hebben maken we vandaag onze eigen interpretatie van het gerecht. We nemen een geurig shoarmakruidenmengsel van komijn, kurkuma en kaneel en mengen dat met bloem om de kip mee te paneren. Zo behouden we de kruidige smaak van shoarma en wordt onze kip ook nog heerlijk krokant. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g groene linzen
- 1x broccoli
- 2 rode uien
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 zakjes shoarmakruiden
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 1 teen knoflook
- 1el mosterd ¹⁰
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

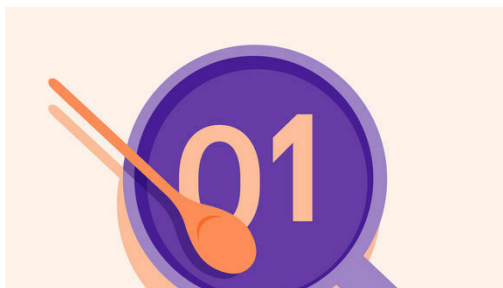
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

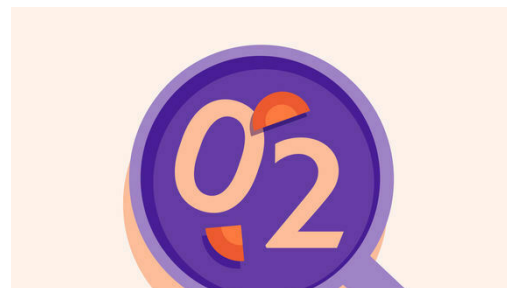
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1002kcal, vet 40.0g, koolhydraten 85.2g, eiwit 65.0g



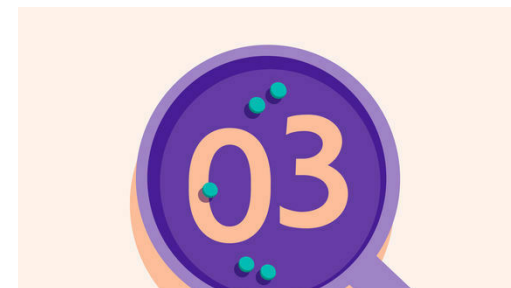
1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 1L water aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel de **linzen** af in een zeef, voeg ze toe en breng het geheel opnieuw aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **linzen** in 15-20min beetgaar. Giet ze af in een zeef.



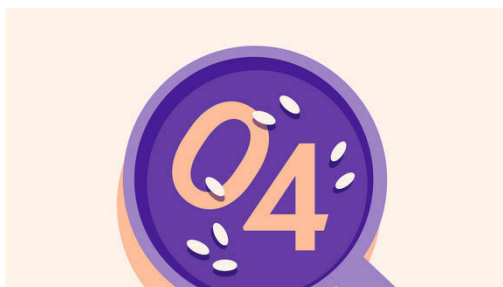
2. Groenten roosteren

Snij de **broccoli** in kleine roosjes, schil evt. de **stronk** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Pel en snij de **uien** in parten van ca. 1cm dik. Meng de **broccoli** en de **ui** met 2el olijfolie en 1/2tl zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 14-18min, tot ze gaar en mooi bruin zijn.



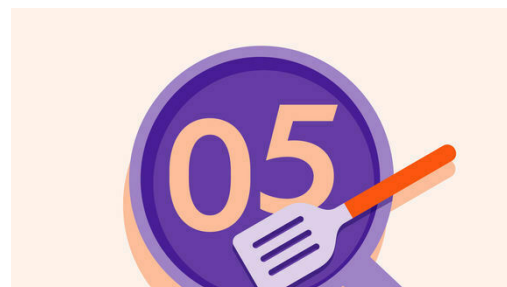
3. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij de helft fijn. De rest van de knoflook hebt je voor dit recept niet nodig. Meng de **yoghurt** met de helft van de knoflook en een flinke snuf zout. Kruid naar smaak met peper en meer knoflook.



4. Kip bakken

Meng de **kruidenmix** op een bord met 2el bloem. Klop op een tweede bord 1 ei los. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij het in **twee platte filets**. Wentel door het **bloemmengsel** en dan door het **ei**. Laat uitlekken en wentel opnieuw door de **bloem**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** in ca. 3min per kant goudbruin en gaar.



5. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 2el witte azijn, 1el mosterd en 1tl zout. Breng op smaak met peper. Meng de **groenten** en de **linzen** met de **dressing**. Druppel de **yoghurtdip** eroverheen en serveer met het **vlees**.



6. Nóg meer crunch?

Wil je je kip nóg krokanter maken? Dan kun je 1el paneermeel of panko aan het bloemmengsel toevoegen. Zo krijgt het knapperige laagje om je kip nog wat meer crunch.