



Gyroskip met gefrituurde bloemkool

met rucolasalade en tahinsaus



ca. 25min



2 personen

Gyros wordt normaal gesproken natuurlijk aan een grote spies gegrild, maar omdat we die niet allemaal in huis hebben maken we vandaag onze eigen versie van het gerecht. We brengen pulled chicken op smaak met gyroskruiden en serveren die met gefrituurde bloemkool en tahinsaus op een frisse rucolasalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 bloemkool
- 2 tomaten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 25ml tahin ¹¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakplaat
- middelgrote kookpan met deksel
- grote kookpan of wok
- schuimspaan
- keukenrasp

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

Kooktip

Je kunt testen of de olie heet genoeg is door een kruimeltje panko in de olie te laten vallen. Als de olie direct borrelt, is ie op temperatuur.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 695kcal, vet 52.0g, koolhydraten 18.7g, eiwit 39.0g



1. Vlees garen

Dep het **vlees** droog en snijd in **2 platte filets**. Leg het in een middelgrote kookpan en bedek het met water. Voeg 1el zout toe en breng aan de kook. **Tip:** Niet al het zout wordt tijdens het koken door het **vlees** opgenomen. Leg een deksel op de pan en laat het **vlees** 7-8min op middelhoog vuur zachtjes koken, tot het gaar is. Neem het uit de pan en laat afkoelen.



4. Bloemkool frituren

Voeg de **helft van de bloemkool** toe aan de hete olie en frituur op hoog vuur in 3-4min goudbruin en gaar. Schep de **bloemkool** met een schuimspaan uit de olie en laat op een bakplaat met keukenpapier uitlekken. Kruid met een snuf peper en zout en herhaal met de **rest van de bloemkool**. **Tip:** Afhankelijk van de grootte van de pan kun je de **bloemkool** in kleinere porties frituren.



2. Groenten snijden

Snijd de **bloemkool** in roosjes van 2-3cm en snijd de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Snijd de **tomaten** in parten van ca. 1cm breed.



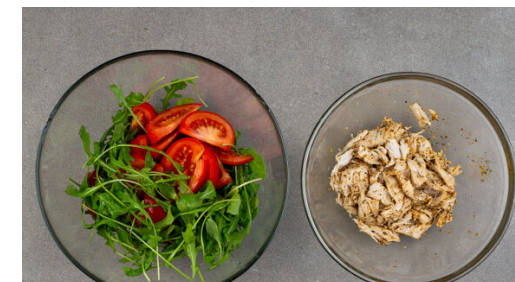
5. Saus maken

Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Maak een **sous** van de **tahin**, de **yoghurt**, de **helft van de citroenrasp**, **2tl citroensap**, de **helft van de knoflook** (of meer naar smaak) en een flinke snuf peper en zout.



3. Kruidenolie maken

Vul een (brede) kookpan of wok tot ca. 2cm hoogte met plantaardige olie en verhit op hoog vuur. Meng 1el van de verwarmde olie met de **kruidenmix**. Ga door met het verhitten van de plantaardige olie, tot deze heel heet is (zie de kooktip).



6. Salade maken

Trek het **vlees** met twee vorken of je vingers in kleine stukken en meng met de **kruidenolie**. Maak een **salade** van de **rucola**, de **tomaat** en **2tl citroensap**. Breng op smaak met zout en verdeel over borden. Schep de **bloemkool** en het **vlees** op de **salade** en druppel de **tahinsaus** erover.