



Kip met harissa en yoghurtdip

met zoeteaardappelpuree en salade



20-30min



2 personen

Vandaag maken we een prachtig gekleurd low-carb gerecht! Goudbruin gebakken kip met harissa ligt op een bedje van groene rucolasalade. Dat wordt aangevuld met het warme oranje van zoeteaardappelpuree met vers geraspte gember en het groen van verse bosui.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote zoete aardappel
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje harissakruiden
- 1 citroen
- 1 kipfilet
- 150g rucolamelange

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet

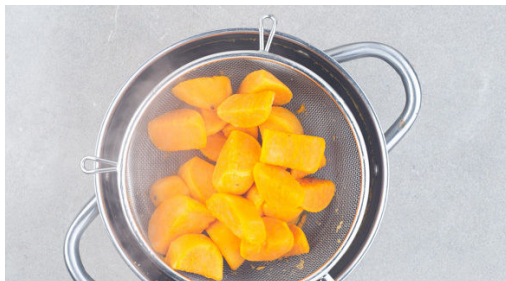
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 590kcal, vet 30.1g, koolhydraten 41.0g, eiwit 34.9g



1. Zoete aardappel koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water voor de **zoete aardappel** aan de kook. Schil en snijd de **zoete aardappel** in stukken van 3-4cm. Kook ze in ca. 15min gaar. Giet de pan af en zet de **zoete aardappel** opzij.



4. Salade voorbereiden

Rasp de **citroenschil**. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Maak een **dressing** van het **citroensap**, een snuf **citroenschil** (of meer naar smaak), 1-2el olijfolie en een flinke snuf peper, zout en suiker.



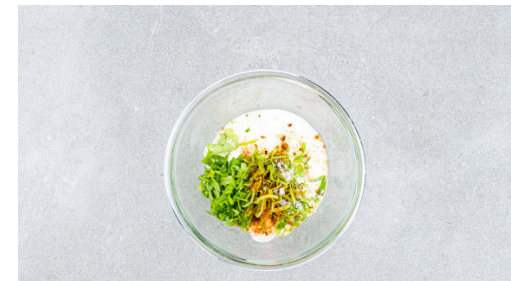
2. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schil en rasp de **helft van de gember** of meer fijn.



5. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Kruid elke **filet** aan beide kanten met een **snuf harissa** en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 2min per kant. Neem de pan van het vuur en laat het **vlees** in de pan rusten.



3. Dip maken

Snijd de **koriander mét steeltjes** fijn en meng met de **yoghurt**. Proef en breng op smaak met een **snuf harissa** en zout.



6. Zoete aardappel stampen

Stamp de **zoete aardappel** met 1-2el olijfolie. Proef en breng op smaak met de **geraspte gember** en zout. Roer de **helft van de bosui** erdoor. Meng de **sla** met de **dressing** en de **rest van de bosui**. Verdeel de **puree**, de **salade** en het **vlees** over borden en serveer met de **yoghurdip** en de **citroenpartjes**.