



Ciabatta met kip en paprika-koriandersaus

met geroosterde aardappels en tomaat



ca. 40min



2 personen

Vandaag maak je het jezelf niet te moeilijk, want eerlijk: wie heeft er zin en tijd om elke dag van de week een uitgebreid feestmaal op tafel te zetten. Maar je wil natuurlijk wel lekker eten en liefst ook wat groenten binnenkrijgen. Daarom maak je vandaag broodjes malse kip met geroosterde aardappels. De groenten zitten deels verstopt in de saus en de oven doet de helft van het werk. Wat wil een mens nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 groene chilipeper
- 1 limoen
- 10g verse koriander
- 1 kipfilet
- 2 ciabatta's ^{1,6,7}
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 32.5g,
koolhydraten 75.2g, eiwit 39.9g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in parten. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een snuf zout en peper. Rooster in 20-25min goudbruin en knapperig in de oven. Draai de bakplaat halverwege om.



4. Saus pureren

Vis de **helft van de paprika** uit de pan en houd apart. Schep de **rest van de groenten** in een hoge (maat)beker met de **koriander**, de **limoenrasp**, de **helft van het limoensap**, 2el mayonaise en een snuf zout. Pureer zo glad mogelijk en breng op smaak met zout, peper en evt. **meer limoensap**.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in vieren. Pel en snijd de **ui** ook in vieren. Pel de **knoflook**. Snijd de **groene chilipeper** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



5. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in **2 platte filets** en wrijf in met zout en peper. Verhit de gebruikte pan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar.



3. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan zonder olie op zeer hoog vuur. Voeg de **paprika, ui, knoflook** en **chilipeper** toe en bak 3-4min, tot de **groenten** rondom wat geschroeid zijn. Draai het vuur middelhoog, voeg 2el water toe en doe een deksel op de pan. Laat het geheel 2-3min stoven.



6. Broodjes beleggen

Bak de broodjes in 6-8min af in de oven. Snijd de **achtergehouden paprika** in dunne reepjes en snijd de **tomaat** in dunne plakjes. Snijd de **broodjes** open. Besmeer met de **sous** en beleg met de **kip, tomaat** en **paprika**. Serveer de **broodjes** met de **geroosterde aardappels** en de **evt. overgebleven sous**.