

DINNERLY



Pikante sandwich met pulled chicken en komkommer-tomatensalade met sesamdressing



ca. 25min



2 personen

Een knapperige sandwich als deze kan een geweldige maaltijd zijn, vooral als je 'm met pulled chicken belegt. We marineren de kip eerst in een saus van ketjap manis en sambal oelek, waardoor ie een heerlijke zoet-pittige smaak krijgt. En om je bestek niet helemaal overbodig te maken serveren we er ook nog een frisse salade van tomaten en komkommer bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 2 baguettes ¹
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 25ml ketjap manis ⁶
- 25ml sambal oelek

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- middelgrote kookpan met deksel
- vergiet

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 658kcal, vet 21.2g, koolhydraten 78.5g, eiwit 36.4g



1. Vlees garen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier en leg het met 1el zout in een middelgrote kookpan (zie ook stap 6). Bedek met water, leg een deksel op de pan en breng op laag tot middelhoog vuur aan de kook. Laat 7-9min zachtjes koken tot het **vlees** gaar is. Giet af in een vergiet en laat afkoelen.



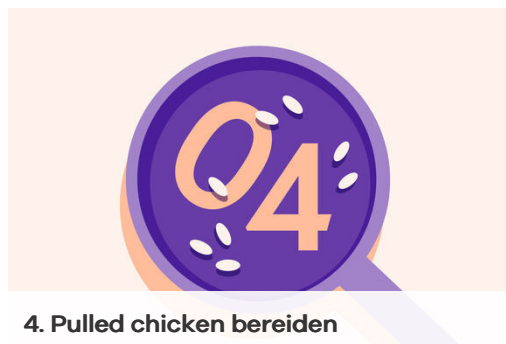
2. Dressing maken

Maak een **dressing** van de **sesamolie**, 2el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout. Meng tot de suiker opgelost is. Leg de **broodjes** op een rooster in de oven en bak ze in 6-8min krokant.



3. Salade maken

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij het **vrucht vlees** in blokjes. Meng de **groenten** met de **dressing**.



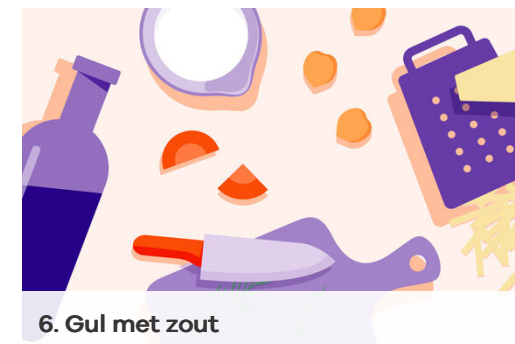
4. Pulled chicken bereiden

Pel 1 kleine teen knoflook en snij fijn. Maak een **sous** van de **ketjap manis**, de **helft van de sambal oelek**, de knoflook en een scheutje azijn. Kruid met peper. Trek het **vlees** met twee vorken of je handen in hapklare stukken uit elkaar en meng het met de **sous**.



5. Sandwiches beleggen

Snij de **broodjes** open en bestrijk ze elk met 1el mayonaise. Beleg ze met de **pulled chicken** en wat **komkommer-tomatensalade** en serveer ze met de **rest van de salade**.



6. Gul met zout

1el klinkt als veel zout, maar maak je geen zorgen, je vlees zal uiteindelijk niet te zout zijn. Slechts een klein deel van het zout wordt door het vlees opgenomen, waardoor het een aangename smaak krijgt.