



Pulled chicken sandwich met appelsaus

met zoete aardappels en rodekoolsalade



40-50min



2 personen

Vandaag kun je genieten van een heerlijke sandwich met pulled chicken. Daarvoor heb je twee baguettes nodig en malse kippendijfilets die op smaak worden gebracht met een zelfgebrouwen appelsaus! De rodekoolreepjes en flinterdunne jalapeñopeper geven de baguettes een frisse, maar pittige twist. Serveer er wat partjes zoete aardappel bij en smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 2 baguettes ¹
- 2 appels
- 1 ui
- 2 kippendijfilets
- 1 bosui
- 1 groene jalapeñopeper
- 200g rodekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ³
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 5g suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- dunschiller

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 995kcal, vet 45.0g, koolhydraten 112.0g, eiwit 31.8g



1. Zoete aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **zoete aardappel met schil** in parten en leg de parten op een bakplaat met bakpapier. Meng de zoete aardappel met 2tl olijfolie, **1/2tl paprikapoeder** en een snuf peper en zout. Bak ze 15-20min in de oven, goudbruin en gaar. Leg de **baguettes** op een ovenrek en bak ze 6-8min. Laat afkoelen.



4. Saus zachtjes koken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **appels** en de **ui** ca. 7min en schep regelmatig om. Voeg **100ml kookwater** toe en meng met 1el azijn en 1tl suiker. Laat de **appels** afgedekt 5-6min zachtjes koken, tot het water verdampt is. Meng het **vlees** met de **appelsaus** en breng op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten snijden

Breng 500ml water in een kleine kookpan aan de kook. Schil de **appels** en snijd ze in blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes.



5. Salade maken

Snijd de **bosui** in fijne ringen. Halveer de **jalapeñopeper** en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **helft (of meer als je van pittig houdt)** in flinterdunne repen. Klop een **dressing** van 1el mayonaise, 1tl mosterd, 1el azijn, 1 flinke snuf zout en een snuf suiker. Meng de **rodekoolreepjes**, de **bosui** en de **jalapeñopeper** met de **dressing**.



3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog. Voeg met 1/2tl zout aan het kokende water toe en laat afgedekt op middelhoog vuur 8-10min zachtjes gaar koken. Haal het **vlees** uit de pan, laat het afkoelen en trek met 2 vorken uit elkaar. Bewaar het **kookwater**.



6. Broodjes vullen

Halveer de **baguettes** en vul ze met het **vlees**, de **appelsaus** en de **rodekoolreepjes**. Serveer de **pulled chicken sandwiches** met de overige **rodekoosalade**, de **zoete aardappel** en 1el mayonaise als dip.