

DINNERLY



Mediterraanse kipsalade met sumak-kruiden en pitabrood



ca. 20min



2 personen

Sumak is een zure bes waar vooral in het Midden-Oosten en het Middellandse Zeegebied mee wordt gekookt. Het is een ontzettend diverse specerij, die in marinades en dressings gebruikt kan worden, of zoals we hier doen: vlak voor het serveren strooien we de sumak over de malse kip en verse groenten, voor net die extra kick.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 1 pak volkoren pitabrood¹
- 1 grote kipfilet
- 1 zakje sumak
- 50g rode babysnijbiet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el mayonaise³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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

KOOKTIP

Overgebleven pita's kun je prima invriezen voor later.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 778kcal, vet 33.9g, koolhydraten 68.1g, eiwit 43.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm dik. Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij ze in blokjes van ca. 1cm.



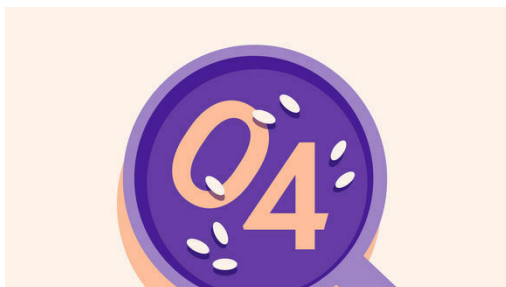
2. Pita's roosteren

Snij **3 pita's** elk in **8 punten**. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bak ze 12-15min in de oven – halverwege even husselen. (Tip: als je veel honger hebt, kun je natuurlijk ook meer **pita's** roosteren.)



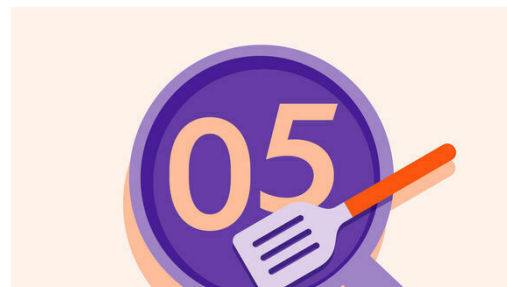
3. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier. Snij het **vlees** in **2 platte filets** en kruid deze aan beide kanten met peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **kipfilets** op middelhoog vuur 3-4min per kant, tot het **vlees** gaar en goudbruin is.



4. Dressing maken

Maak een **dressing** van 1/2tl **sumak**, 1el witte azijn, 1el mayonaise, 1el water, een flinke snuf suiker en wat peper en zout. Proef en voeg naar smaak meer peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Doe de **komkommer**, **tomaat**, **snijbiet** en **pitapunten** in een schaal en roer de **dressing** erdoor. Bestrooi de **kipfilets** naar smaak met **sumak**, verdeel de **salade** over de borden en leg de **kip** erop.



6. Net wat krokanter

Dankzij de geroosterde pita's heeft dit gerecht al een fijne bite. Om de knapperigheid nog intenser te maken, kun je een handje noten of pitten toevoegen. Rommel eens door je keukenkastjes en kijk of je nog wat cashewnoten of zonnebloempitten hebt liggen. Rooster een handje in een droge pan en strooi ze over de salade.