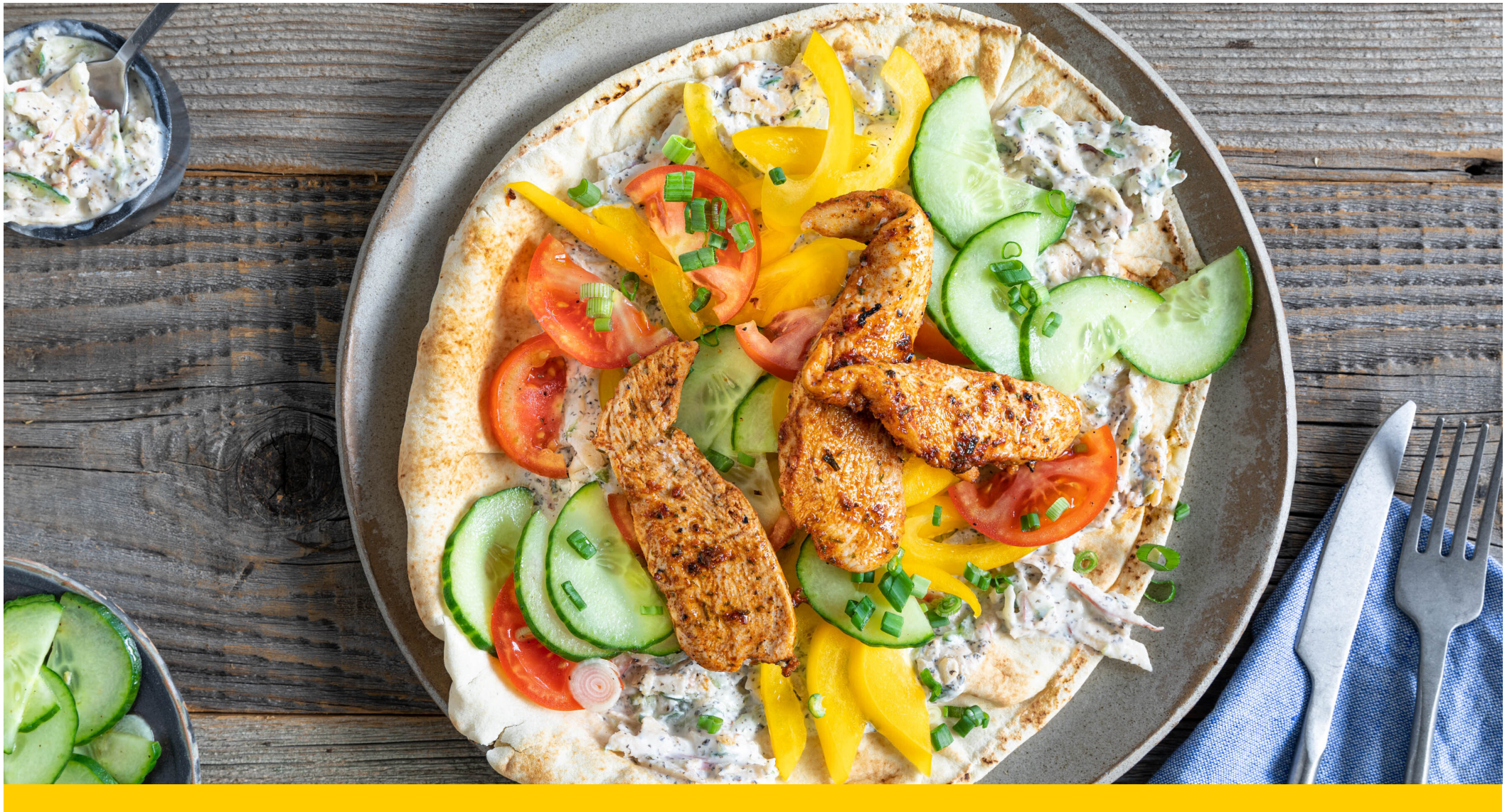




Tandoori-kipreepjes met groenten

op volkoren flatbread met muntraita



ca. 30min



2 personen

Toe aan een lichte en zomerse maaltijd die je op vrijwel elk moment van de dag kunt eten? Probeer dan deze tandoori-kipreepjes met frisse raita en knapperig platbrood eens! Raita is een Indiaas bijgerecht op basis van yoghurt. In dit recept wordt er komkommer, appel en munt aan toegevoegd. De kruidige tandoori-kipreepjes en de knapperig-frisse groenten maken er een harmonieus en uiterst smakelijk geheel van.

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 1 appel
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 kipfilet
- 1 zakje tandoori masala
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 4x volkoren flatbread ¹
- 1 gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

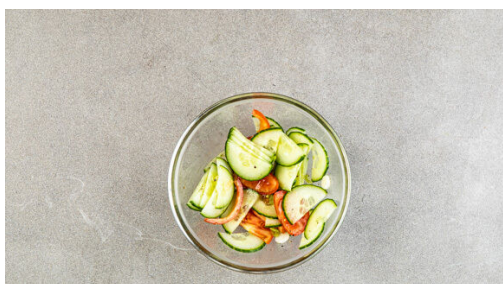
Voedingswaarde per portie

calorieën 715kcal, vet 20.5g, koolhydraten 96.4g, eiwit 38.0g



1. Raita voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en **één helft** in dunne plakken. Rasp de **andere helft** boven een zeef. Gebruik je handen om het overtollig vocht uit de **komkommerrasp** te persen. Halveer de **appel** en rasp **één helft** grof. De andere helft heb je voor dit recept niet nodig.



4. Salade maken

Snijd de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snijd 'm in dunne plakken. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Leg het **groen** apart voor de garnering. Klop een dressing van **1tl limoensap**, 2tl olijfolie en een snuf peper, zout en suiker. Meng de **komkommerschijfjes**, de **tomaten** en de **bosui** met de dressing.



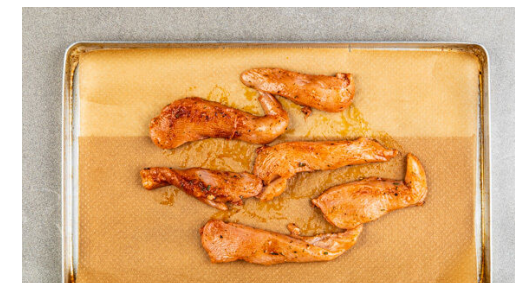
2. Raita maken

Rasp de **limoenschil**, halveer de **limoen** en pers het sap uit. Meng de **yoghurt** met de **komkommer-** en **appelrasp**, **1tl limoensap** en 2tl munt. Breng de **raita** op smaak met zout en peper.



5. Brood opwarmen

Besprenkel **2 flatbreads** met wat water en verwarm ze 4-6min in de oven. **Tip:** bij grote honger kun je ook alle **flatbreads** in de oven doen. Het **overige brood** kan ingevroren worden.



3. Kip bakken

Dep het **vlees** droog en snijd in dunne repen. Leg het vlees in een ovenschaal en meng met **1el citroensap**, de **kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak het **vlees** 8-10min in de oven tot het gaar is.



6. Paprika snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Bestrijk het **flatbread** eerst met de **muntraita**. Leg daarna de **paprikareepjes**, de **salade** en het **vlees** erop. Garneer met het **groen van de bosui**, de **limoenrasp** en een snuf (versgemalen) peper.