



Tartines met gepocheerde kip

en ananassambal met koriander mayo



ca. 25min



2 personen

Ananas en sambal zijn twee ingrediënten die voor elkaar gemaakt lijken. Samen vormen ze vandaag een heerlijke zoet-pittige salsa die het prachtig doet bij je kiptartines. En omdat je nooit genoeg sauzen en dips kunt hebben, maak je er ook nog een fijne koriander mayo bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 blikje ananastukjes
- 25ml sambal oelek
- 1 rol pizzadeeg ¹
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 bosui
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- zout
- azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- kleine kookpan met deksel
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 903kcal, vet 26.9g, koolhydraten 111.6g, eiwit 44.4g



1. Ananassambal maken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Kook genoeg water voor de **kip** in een kleine kookpan. Giet de **ananas** af en vang het **sap** op. Hak de **ananas** fijn en meng met de **sambal oelek**, 1tl azijn en een snuf zout.



4. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Rasp de **courgette** ook grof. Snijd de **bosui** in ringen en meng ze met de **wortel**, **courgette**, 2tl azijn en een flinke snuf zout.



2. Deeg voorbakken

Rol het **deeg** met aanklevend bakpapier uit over een bakplaat en snijd het doormidden. Schuif de **deegstukken** wat uit elkaar en prik ze in met een vork. Bak het **deeg** ca. 12min onderin de oven, tot het goudbruin en gaar is.



5. Koriandermayo maken

Hak de **helft van de koriander** grof en de **andere helft** fijn. Meng de **fijnegehakte koriander** met 2el mayonaise en **1el ananassap**.



3. Kip pocheren

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Pel de **knoflook** en kneus de teen met de vlakke kant van je mes. Doe de **kip** met de **knoflook** en ½tl zout in het kokende water. Doe een deksel op de pan, draai het vuur middelhoog en kook 7-8min.



6. Kip snijden

Giet de **kip** af en snijd het **vlees** in plakken. Verdeel ze over het **deeg** en verdeel er de **groenten** en **ananassambal** over. Besprenkel met de **koriandermayo** en bestrooi met de **rest van de koriander**.