

DINNERLY



Broodje shoarma met kip met knapperige groenten en yoghurt dip



ca. 25min



2 personen

Heb je geen zin in een grote afwas en wel in heerlijk eten? Dan zit je vandaag gebakken! Om dit recept te maken heb je weinig meer nodig dan een koekenpan – je eet zelfs met je handen! Je bakt kip op met groenten en heerlijke kruiden en je maakt een fijne dip met yoghurt. Vul de hete shoarmabroodjes en smikkel ze lekker op!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 pak pita's¹
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 1 rode paprika
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 kuipje yoghurt⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- middelgrote 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 830kcal, vet 22.9g, koolhydraten 114.3g, eiwit 37.4g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) voor de **pita's** – zie ook stap 6. Pel de **ui** en snipper grof.



2. Groenten snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en lepel de zaadlijsten eruit. Snij **1 helft van de komkommer** in heel dunne plakjes en de **andere helft** in staafjes die goed te dippen zijn. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in reepjes van ca. 1cm breed.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in repen. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Doe de **kip**, **ui**, de **kruidenmix** en de **helft van de paprika** in de pan en bak 6-7min, tot de **kip** gaar is. Haal de pan van het vuur en kruid met een snuf zout.



4. Pita's opwarmen

Besprenkel **4 pita's** met water en verwarm ze 4-6min in de oven. Meng de **plakjes komkommer** met 2tl azijn en een snuf zout en suiker. Pel 1 kleine teen knoflook en snij of pers heel fijn. (Als je erg van knoflook houdt, kun je natuurlijk ook een grotere teen gebruiken.) Maak een **dip** van de **yoghurt**, de knoflook en een flinke snuf zout.



5. Afmaken en serveren

Besmeer de binnenkant van de **pita's** met wat **yoghurtdip** en vul ze met de **gebakken kip en groenten** en wat **ingelegde komkommer**. Serveer ze met de **komkommerstaafjes**, de **paprikareepjes** en de **dip**.



6. De dappere broodrooster

Heb je een broodrooster in huis? Dan kun je de pita's ook snel roosteren – de oven kun je in dat geval gewoon uit laten. En als je liever een salade hebt dan dipgroenten, dan kun je de komkommer en paprika ook klein snijden en mengen met wat dip, peper en zout. Zo draai je in no-time een lekkere salade in elkaar!