



Kipsalade met platbroodchips

met paprika, komkommer en za'atar



ca. 35min



2 personen

Wat wij het leukste vinden aan kip is dat je er zoveel mee kunt doen. Vandaag, bijvoorbeeld, pocheer je een malse kipfilet in gezouten water. Daarna trek je 'm uit elkaar in reepjes en meng je het vlees met een heerlijke yoghurtsaus. Erbij een snelle salade van komkommer en paprika en - als klapstuk - geroosterde broodchipjes van volkoren platbrood.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 4x volkoren platbrood ¹
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje za'atar kruidenmix ¹¹
- 1 minikomkommer
- 1 rode paprika

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 696kcal, vet 16.1g, koolhydraten 93.8g, eiwit 44.0g



1. Kip pocheren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng genoeg gezouten water voor de **kipfilet** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Voeg toe zodra het water kookt en pocheer 8-10min.



4. Yoghurtsaus maken

Meng de **knoflook**, **gehakte ui** en **tomaat** met de **yoghurt**, de **kruidenmix**, **½tl citroenrasp** en een flinke snuf peper en zout. Breng verder op smaak met **meer citroenrasp**.



2. Broodchips roosteren

Scheur het **platbrood** in stukjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 8-12min in de oven, tot de **broodchips** knapperig en goudbruin zijn.



5. Salade mengen

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Meng het **citroensap** met 1tl honing en een snuf peper en zout. Hussel de **uireepjes**, **komkommer** en **paprika** om met de **dressing** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Rasp de **helft van de citroenschil** fijn, halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit.



6. Kip uit elkaar trekken

Neem de **kipfilets** uit de pan en trek ze uit elkaar met twee vorken. Meng de **kip** met de **yoghurtsaus**. Verdeel de **salade** over de borden en serveer de **kip in saus** erop. Bestrooi met de **broodchips**.