

DINNERLY



Fit+ Bonte salade met za'atar-kip met wortel en geroosterde kikkererwten



ca. 30min



2 personen

Wie heeft er zin in een kleurrijke salade met bijzondere smaken? Dan ben je hier aan het goede adres! Za'atar is een Midden-Oosterse kruidenmelange met onder andere sesam, tijm en zure besjes die sumak genoemd worden. Vandaag wrijven we de kip in met za'atar voordat we 'm in de oven bakken. Erbij serveren we knapperige groenten, geroosterde kikkererwten en frisse yoghurt. Een verrassende en lekkere combinatie.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik kikkererwten
- 1 wortel
- 1x kipstukjes
- 1 zakje za'atar kruidenmix ¹¹
- 1 krop ijsbergsla
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- zeef of vergiet

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

KOOKTIP

Snij de overige sla in kleine stukjes, meng evt. met andere bladsalades en serveer met een lichte dressing bij je volgende lunch.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 585kcal, vet 28.6g, koolhydraten 45.5g, eiwit 32.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Schil of schrob de **wortel** en snij 'm in korte, dunne reepjes.



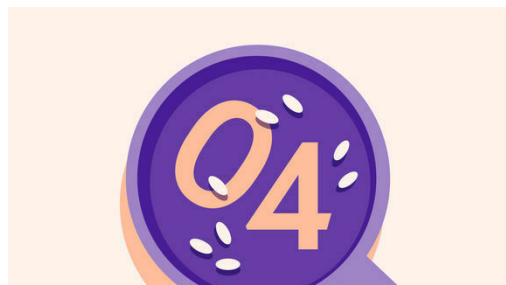
2. Vlees garen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Meng het **vlees** en de **wortel** met 1el olijfolie, de **helft van de za'atar** en een flinke snuf zout. Verdeel het geheel over een bakplaat met bakpapier. Bak ca. 14min in de oven tot de **wortel** een beetje bruin wordt en het **vlees** gaar is.



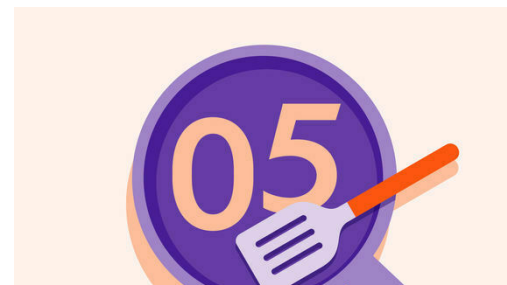
3. Kikkererwten roosteren

Dep evt. de **kikkererwten** droog en leg ze op een tweede bakplaat met bakpapier. Meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Zet de **kikkererwten** onder de andere plaat in de oven en rooster ca. 7min tot ze goudbruin en knapperig zijn.



4. Sla snijden

Snij de **ijsbergsla** van boven naar beneden doormidden. We gebruiken vandaag 1 helft (zie ook de tip in de kantlijn). Snij de harde onderkant eraf en snij de **slahelft** in repen van ca. 2cm breed.



5. Afmaken en serveren

Roer een snuf peper en zout door de **yoghurt**. Leg de **slawedges** op de borden en verdeel de **kip**, **wortel** en **kikkererwten** erover. Bestrooi naar smaak met de **rest van de za'atar** en serveer met de **yoghurtdip**.



6. Lekker met noten of zaden

We zijn gek op noten en zaden. Maar je koopt ze altijd in zakjes die je nooit helemaal op krijgt. Een salade zoals we vandaag maken is een dankbare ontvanger van je overgebleven voorraad. Pak een handje hazelnoten, walnoten of pijnboompitten en rooster ze kort in een droge koekenpan. Heerlijk en je hoeft niks weg te gooien!