

DINNERLY



Fit+ Gebakken gyroskip op Libanese broodsalade



20-30min



2 personen

Fattoush is een Libanese broodsalade die onder andere bestaat uit komkommer, tomaat en gebakken pitabrood. Wij serveren vandaag een versie met krokante stukken volkoren pita, mals gebakken kip met Griekse kruiden en een romige sesamdressing. Het resultaat is heerlijk fris en kruidig!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25g tahin¹¹
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1 pak volkoren pita's¹
- 1 rode ui
- 1 kipfilet
- 1 zakje Griekse kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 599kcal, vet 27.1g, koolhydraten 44.7g, eiwit 40.1g



1. Dressing maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm fijn. Maak een **dressing** van de **tahin**, de knoflook, 2el water, 1tl witte azijn, 1tl honing en een snuf peper en zout.



2. Groenten snijden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in dunne partjes. Meng de **komkommer** en **tomaat** met de **dressing**, kruid met peper en zout en zet opzij.



3. Pita's bakken

Snij 2 **pita's** in elk 8 **driehoeken** en meng ze met 2el olijfolie en wat peper en zout (zie ook de tip in stap 6). Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak 8-10min in de oven, tot ze krokant worden. Draai ze halverwege om (zie ook stap 6).



4. Vlees bakken

Pel de **ui** en snij 'm grof. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in blokjes van ca. 2cm. Kruid rondom met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** en de **ui** in 4-5min goudbruin en gaar. Neem de pan van het vuur en meng de **helft van de kruidenmix** erdoor.



5. Afmaken en serveren

Breek de **gebakken pita** in hapklare stukken en schep $\frac{1}{3}$ van de **pita** door de **salade**. Breng het **vlees** op smaak met peper, zout en evt. meer **kruidenmix**. Serveer het **vlees** op de **broodsalade** en geef de **rest van de pita** erbij.



6. Hetzelfde maar dan anders

Wij kozen ervoor om dit gerecht als broodsalade met gebakken kip te serveren, maar als je je bestek vandaag liever in de la laat liggen kun je de pitabroodjes heel laten, krokant bakken en vullen met de tomaat, komkommer en kip. Ook heerlijk!