



Supersnel V1: pulled chicken sandwich

met pittige coleslaw en koriander



ca. 20min



2 personen

Als je al langer met ons kookt, weet je dat we dol zijn op een goeie sandwich als avondmaaltijd. Dit broodje pulled kip zit bomvol smaak. Omdat je de kip na het garen uit elkaar trekt, ontstaat er een structuur die de smaken van de teriyakisaus en sriracha extra goed opneemt. Ook de coleslaw krijgt trouwens een lekkere kick, want daar verwerk je ook sriracha in.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 200g rodekoolreepjes
- 1 zakje sriracha
- 2 baguettes ¹
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 712kcal, vet 20.9g, koolhydraten 81.2g, eiwit 43.9g



1. Kip garen

Verwarm de oven voor tot 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **kip** 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 laat de **kip** 10-12min pocheren in zacht pruttelend water. Schep dan uit de pan of giet af in een zeef.



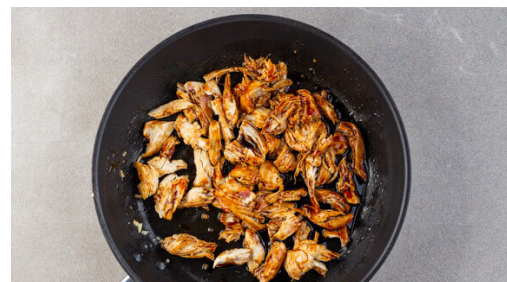
4. Broodjes afbakken

Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en bak ze in 5-6min af in de oven.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pluk de **slablaadjes** en verwijder de **stronk**. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



5. Pulled kip maken

Trek de **kip** uit elkaar met 2 vorken. Verhit een grote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg de **kip**, de **teriyakisaus** en de **rest van de sriracha** toe en bak 2-3min. Het **vlees** moet goed bedekt zijn met de **sous**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Coleslaw maken

Meng de **rodekoolreepjes** met de **bosui**, ca. $\frac{2}{3}$ van de **koriander**, 1 el mayonaise, de **helft van de sriracha**, 1-2 el azijn en een snuf peper en zout.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en beleg ze naar smaak met de **sla**, **coleslaw** en de **pulled kip**. Bestrooi met de **rest van de koriander** en serveer met de **rest van de coleslaw**.