



V1: kipkebab met feta-auberginedip

en gegrilde paprika met peterselierijst



30-40min



2 personen

Deze fijne spiesen met rode ui en shoarmakip zijn op zichzelf al heerlijk, maar wat ons bij het testen echt blij maakte was de bijbehorende dip van aubergine en feta. De boterzachte, geroosterde aubergine wordt samen met feta en knoflook gepureerd, voor een fantastische variatie op de traditionele baba ganoush. Probeer dit!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 aubergine
- 10g verse peterselie
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 50g feta ⁷
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- 4 satéstokjes
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Als je oven geen grillfunctie heeft, kun je ook de boven/onder hitte stand gebruiken.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1049kcal, vet 56.3g, koolhydraten 95.8g, eiwit 42.1g



1. Rijst koken

Verwarm de oven met grillfunctie voor op 250°C. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



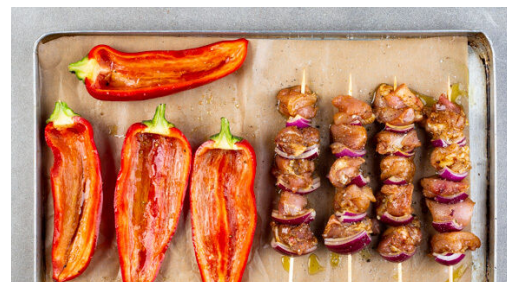
4. Dip maken

Lepel het **vrucht vlees** uit de **aubergine** en schep het in een hoge (maat)beker. Voeg de **feta**, **knoflook** en 2el olijfolie toe en pureer glad. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



2. Aubergine grillen

Halveer de **aubergine** in de lengte en leg de **helften** met het snijvlak naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Grill ca. 10min in de oven, tot het vel zwartgeblakerd is en het **vruchtvlees** zacht is.



5. Kebab maken

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in blokjes. Hussel om met 1el olijfolie en de **kruidenmix**. Rijg de **kip** en de **ui** om en om aan 4 satéstokjes. Bestrooi met een flinke snuf zout en leg de **kebabs** op de bakplaat bij de **paprika**. Rooster het geheel 8-10min in de oven. Draai de **kebabs** af en toe. Neem de **paprika** uit de oven zodra het vel geblakerd is.



3. Groenten snijden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pel en snijd de **ui** in vieren en trek de lagen van die kwarten los. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **paprika's** in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Haal de **aubergine** van de bakplaat en leg de **paprikakwarten** erop, met het snijvlak naar beneden. Besprenkel met ½el olijfolie en bestrooi met een snuf zout.



6. Rijst afmaken

Schep de **peterselie** door de **rijst**. Serveer de **peterselierijst** met de **kebabs**, de **geroosterde paprika** en de **feta-auberginedip**.