

Citroenige kipburger

met wortelfriet en kruidendip



20-30min



2 personen

Fan van de bekende McChicken? Dan hebben wij een makkelijke en gezonde variant op deze burger voor je! Voor deze smakelijke maaltijd ging chef Matthias voor de verrassende combinatie van gebakken kipfilet gemarineerd in citroenrasp en een kruidenmix van koriander en majoraan. De frisse kipburger serveer je met wortelfriet en dragon-yoghurtdip. Dat scheelt een ritje McDrive!

Wat je van ons krijgt

- 1,6,11
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- oven

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

Kooktip

Je kunt de broodjes bovenop de wortels of op een ovenrooster leggen om ze af te bakken.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 575kcal, vet 23.0g, koolhydraten 50.2g, eiwit 35.5g



1. Wortelfriet maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Schrob of schil de **wortels** en snijd ze in dikke, lange **frietten**. Hussel de **wortelfriet** om met 1el olijfolie, zout en peper en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak de **wortelfriet** in 20-25min gaar en goudbruin. Bak in de laatste 5min de **burgerbroodjes** mee (**zie tip, links**).



4. Yoghurtsaus maken

Pluk de **blaadjes** van de **dragon**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Meng de **yoghurt** met **1-2tl citroensap** en de **dragon** in een kommetje. Breng de **sous** op smaak met peper en zout.



2. Kip marineren

Rasp intussen de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Wrijf de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in **2 dunnere filets**. Wrijf de **kipfilets** in met 1-2el olijfolie, **1tl citroenrasp**, **Aunt Mizzi's seasoning** en een snuf peper en zout. Zet opzij zodat de smaken in het **vlees** kunnen trekken.



5. Kip bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur en bak de **kipfilets** 4-5min per kant totdat het **vlees** gaar en krokant is. Zet het vuur iets lager als de **kip** te donker wordt.



3. Groenten voorbereiden

Snijd de **tomaat** in dunne plakjes. Pel en snijd de **ui** in dunne ringen.



6. Burgers samenstellen

Snijd de **burgerbroodjes** open en besmeer ze met een dunne laag **yoghurtsaus**. Beleg ze met de **ui**, **tomaat** en de **kip**. Serveer de **burgers** met de **wortelfriet** en **rest van de yoghurtsaus**.