



Low carb V2: Bio-kip met harissa & yoghurt dip

met zoete aardappelpuree en salade



20-30min



2 personen

Vandaag maken we een prachtig gekleurd low carb gerecht! Goudbruin gebakken kip met harissa ligt op een bedje van groene rucolasalade. Dat wordt aangevuld met het warme oranje van zoete aardappelpuree met vers geraspte gember en het groen van verse bosui.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje harissakruiden
- 1 onbehandelde citroen
- 2 biologische kipfilets
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

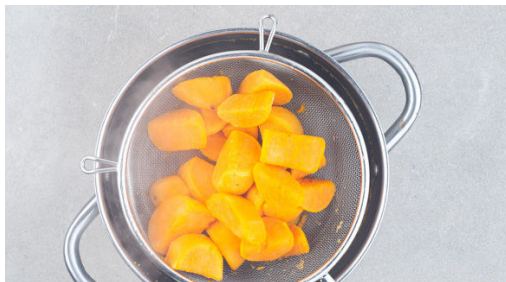
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 658kcal, vet 28.9g, koolhydraten 42.3g, eiwit 55.4g



1. Zoete aardappel koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water voor de **zoete aardappels** aan de kook. Schil en snijd de **zoete aardappels** in stukken van 3-4cm. Kook ze in ca. 15min gaar. Giet de pan af en zet de **zoete aardappel** opzij.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil**. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Maak een **dressing** van het **citroensap**, een snuf **citroenrasp** (of meer naar smaak), 1el olijfolie en een flinke snuf peper, zout en suiker.



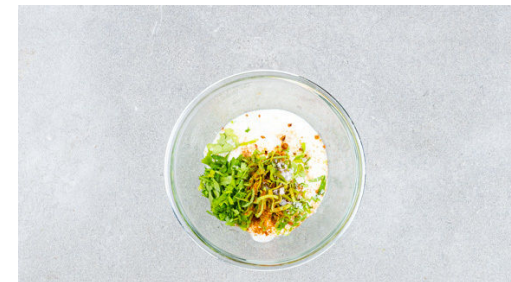
2. Groenten snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schil en rasp de **helft van de gember of meer** fijn.



5. Vlees bakken

Dep de **kipfilets** droog met keukenpapier en snijd elk in **2 platte filets**. Kruid elke **filet** aan beide kanten met een **snuf harissa** en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** ca. 2min per kant. Neem de pan van het vuur en laat het **vlees** in de pan rusten.



3. Dip maken

Snijd de **koriander mét steeltjes** fijn en meng met de **yoghurt**. Proef en breng op smaak met een **snuf harissa** en zout.



6. Zoete aardappel stampen

Stamp de **zoete aardappel** met 1el olijfolie. Proef en breng op smaak met de **geraspte gember** en zout. Roer de **helft van de bosui** erdoor. Meng de **sla** met de **dressing** en de **rest van de bosui**. Verdeel de **puree**, de **salade** en het **vlees** over borden en serveer met de **yoghurdip** en de **citroenpartjes**.