

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 dressing. Het resultaat is heerlijk fris en kruidig!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 25g tahin ¹¹
- 1 grote komkommer
- 2 tomaten
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 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.

KOOKTIP

Overgebleven pita's kun je prima invriezen voor later.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 688kcal, vet 27.9g, koolhydraten 61.9g, eiwit 42.8g



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 fijn. Klop een **dressing** van de **tahin**, knoflook, 2el water, 1tl witte azijn, 1tl honing en een snuf peper en zout.



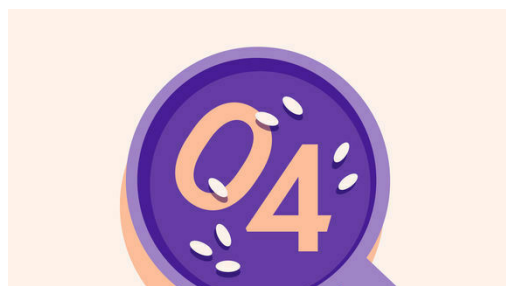
2. Groente snijden

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**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout, zet dan opzij.



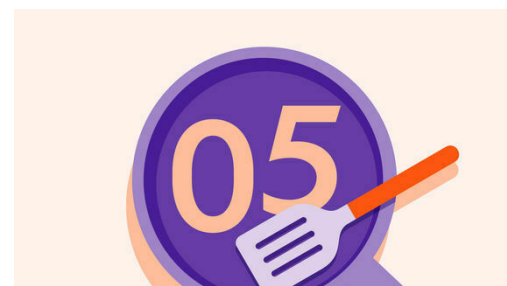
3. Pita's bakken

Snij 2 **pita's** in elk 8 **driehoeken**, meng ze met 1el olijfolie en kruid met wat peper en zout (zie ook **stap 6**). Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak 8-10min in de oven, tot ze krokant zijn. Wentel halverwege de baktijd.



4. Vlees bakken

Pel de **ui** en snipper grof. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 2cm. Kruid het **vlees** met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. 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's** in hapklare stukken en schep $\frac{1}{3}$ **van de stukken** door de **salade**. Breng het **vlees** op smaak met peper, zout en evt. meer **kruidenmix**. Leg het **vlees** op de **broodsalade** en serveer met de **rest van de pita**.



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 laaat liggen kun je de pitabroodjes heel laten, krokant bakken en vullen met de tomaat, komkommer en kip. Ook heerlijk!