



Low carb V1: Kip met harissa en 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
- 1 kipfilet
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

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

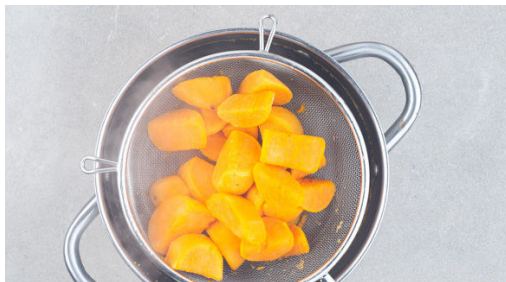
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 598kcal, vet 30.2g, koolhydraten 42.3g, eiwit 35.5g



1. Zoete aardappel koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water voor de **zoete aardappels** aan de kook. Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in grove stukken. Kook ze in ca. 15min gaar. Laat even uitlekken in een vergiet en zet dan in de pan opzij.



4. Dressing maken

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



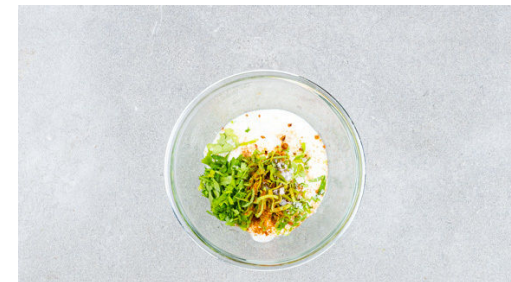
2. Groenten snijden

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



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Kruid elke **filet** aan beide kanten met een **snuf harissa** en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. 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 incl. steeltjes** fijn en meng met de **yoghurt**. Kruid met een snuf **harissa** en een snuf zout.



6. Zoete aardappel stampen

Stamp de **zoete aardappel** met 1el olijfolie tot een gladde **puree**. 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 **yoghurtdip** en de **citroenpartjes**.