



Low carb: Kip met harissa en yoghurt dip

met zoeteaardappelpuree en salade



20-30min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 grote zoete aardappel
- 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

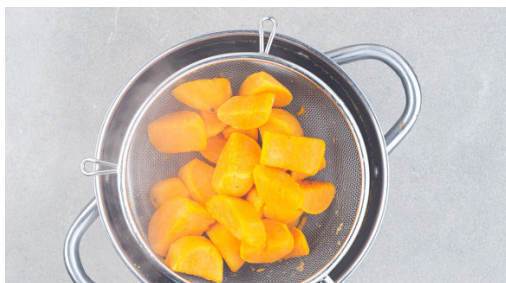
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

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 aan de kook voor de **zoete aardappel**. Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm in grove stukken. Kook in ca. 15min gaar, tot de **zoete aardappel** zacht is. Giet af in een vergiet, laat even uitlekken en doe dan terug in de pan.



4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn. 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.



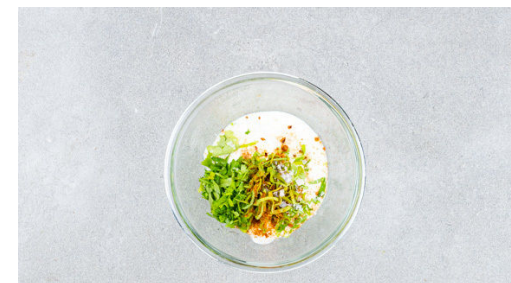
2. Groente snijden

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**.