



Pita's met pulled chicken en venkelsalade

met cajun-crème fraîche en frisse tomaat



ca. 30min



2 personen

Zware dag gehad? Geen probleem! Wij hebben vandaag de ideale culinaire vriend voor je: sappige pulled chicken op een pitabroodje met tomaat, ui en een licht pittige crème fraîche met cajunkruiden. Erbij maak je een verrukkelijke en snelle venkelsalade met mayonaisedressing. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 tomaten
- 1 pak pita's ¹
- 200g pulled chicken ^{1,3,6,10}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ³
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

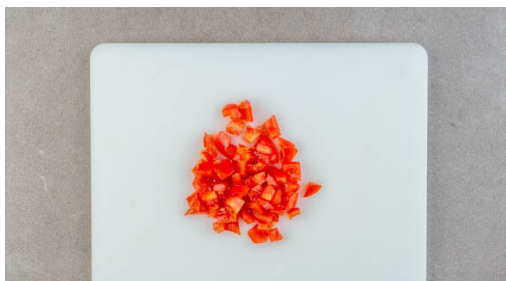
Voedingswaarde per portie

calorieën 900kcal, vet 34.9g, koolhydraten 113.0g, eiwit 30.9g



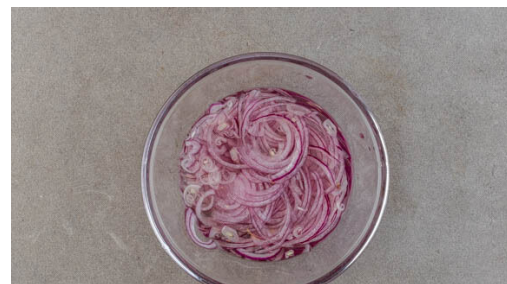
1. Venkel voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng 1 el mayonaise met 1 el lichte azijn, een flinke snuf zout en een snuf peper. Rasp de **venkel** grof en meng direct met het mayonaisemengsel zodat de **venkelrasp** niet bruin wordt.



4. Tomaten snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Laat de **ingeweekte ui** uitlekken in een zeef.



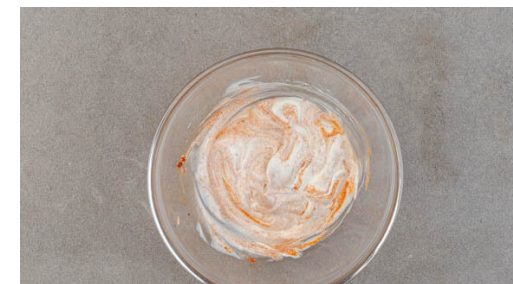
2. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Leg de **ui** in een laagje koud water en laat even weken – hierdoor wordt de smaak wat minder scherp. **Tip:** als je van de smaak van rauw **ui** houdt, kun je het inweken ook overslaan.



5. Pita's beleggen

Leg de **pitabroodjes** op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met de **gekruide crème fraîche** en beleg met de **helft van de ui**, de **tomatenblokjes** en de **pulled chicken**.



3. Crème fraîche verfijnen

Meng de **crème fraîche** met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout.



6. Afmaken en opdienen

Bak de **pita's** 7-8min in de oven tot de randjes knapperig beginnen te worden. Meng de **venkel** met de **rest van de ui** en serveer bij de **pita's**.