



Supersnel: Pulled chicken sandwich

met pittige rodekoolslaw en koriander



ca. 20min



2 personen

Als je al langer met ons kookt, weet je dat we dol zijn op een goeie sandwich als avondmaaltijd. Dit broodje pulled chicken zit bomvol smaak. Omdat je de kip na het garen uit elkaar trekt, ontstaat er een structuur die de smaken van de teriyakisaus en sriracha extra goed opneemt. Ook de coleslaw krijgt trouwens een lekkere kick, want daar verwerk je ook sriracha in.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 stuk rode kool
- 1 zakje sriracha
- 2 baguettes ¹
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 694kcal, vet 18.8g, koolhydraten 84.4g, eiwit 42.2g



1. Vlees garen

Verwarm de oven voor tot 220°C (200°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor het **vlees**. Dep het **vlees** droog en snijd het in **2 platte filets**. Voeg het **vlees** toe aan het kokende water en laat 10-12min zachtjes koken. Schep dan uit de pan of giet af in een zeef.



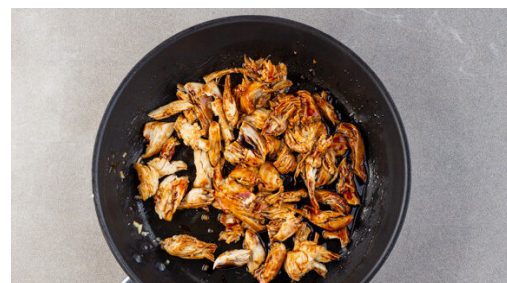
4. Broodjes afbakken

Leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier en bak ze in 5-6min knapperig in de oven.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pluk de **slablaadjes** en verwijder de **stronk**. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof.



5. Pulled chicken maken

Trek het **vlees** uit elkaar met 2 vorken. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie en bak de **knoflook** ca. 30sec. Voeg het **vlees**, de **teriyakisaus** en de **rest van de sriracha** toe en bak 2-3min. Het **vlees** moet goed bedekt zijn met de **sous**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Rodekoolslaw maken

Snijd de **rode kool** in dunne reepjes en meng ze met de **bosui**, ca. **2/3 van de koriander**, 1 el mayonaise, de **helft van de sriracha**, 1-2el azijn en een snuf peper en zout.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en beleg ze naar wens met de **slablaadjes**, de **rodekoolslaw** en de **pulled chicken**. Bestrooi met de **rest van de koriander** en serveer met de **rest van de rodekoolslaw**.