



<650kcal: Gegrilde kip met BBQ-saus

en aardappel-dillesalade met appel



30-40min



2 personen

Kip met BBQ-saus smaakt altijd geweldig, zeker als je de kip er ook nog eens bij grilt. En met de aardappelsalade met dille en appel erbij lijkt het net een zomerse avond op vakantie! Nou ja, in elk geval op je bord. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 sjalotje
- 10g verse dille
- 1 appel
- 1 komkommer
- 1 kipfilet
- 20ml BBQ-saus ^{9,10}
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grillpan
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

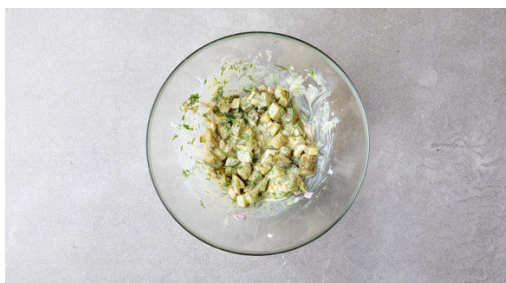
Voedingswaarde per portie

calorieën 553kcal, vet 16.3g, koolhydraten 60.3g, eiwit 37.2g



1. Aardappels koken

Schrob de **aardappels** en snijd in stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan met ruim gezouten water en breng het geheel afgedekt aan de kook. Kook de **aardappels** in 10-15min beetgaar, giet af en laat uitlekken.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **sjalot, dille, appel, komkommer incl. picklewater**, de **helft van de yoghurt** en 3el mosterd. Breng de **dressing** op smaak met peper, zout en evt. een scheutje azijn.



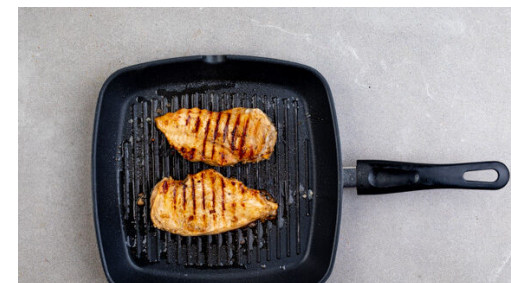
2. Sjalot snijden

Halveer, pel en snijd het **sjalotje** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** grof. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Meng 2el azijn met 1tl suiker en roer tot de suiker is opgelost. Halveer de **komkommer** in de lengte, schraap de zaadlijsten eruit met een lepel en snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Meng ze met het azijnmengsel.



5. Aardappelsalade mengen

Schep de **aardappels** om met de **dressing**.



3. Vlees grillen

Dep het **vlees** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Wrijf in met 1el plantaardige olie en een snuf zout. Verhit een (grill)pan op medium tot hoog vuur en grill het **vlees** in 2-3min per kant goudbruin. Bestrijk de **filets** aan beide kanten met de **BBQ-saus** en grill nog 1-2min rondom, tot het **vlees** gaar is.



6. Afmaken en serveren

Proef en breng de **aardappelsalade** evt. verder op smaak met peper, zout en azijn. Snijd het **vlees** in plakken en serveer op de **aardappelsalade**.