



<650kcal: Pulled chicken met ovenaardappels

met paprika en frisse tomatensalsa



20-30min



2 personen

Klassieke frietjes zijn op zichzelf al geweldig, maar "loaded fries" - friet met een extra topping - zijn hemels! Vandaag bak je pittig gekruide aardappelpartjes krokant in de oven met paprika. Je topt ze met malse pulled chicken en een frisse salsa van tomaat en bosui. Man, man, man, dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 paprika's
- 2 tomaten
- 2 bosuien
- 200g pulled chicken ^{1,3,6,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan

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

Kooktip

De cajunkruiden zijn vrij pittig, dus gebruik minder als er kinderen mee-eten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 547kcal, vet 19.6g, koolhydraten 66.7g, eiwit 24.3g



1. Aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd de **aardappels** in de lengte door vieren, verdeel over een bakplaat met bakpapier en hussel om **½tl kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout.



2. Aardappels bakken

Bak de **aardappels** ca. 15min in de voorverwarmende oven.



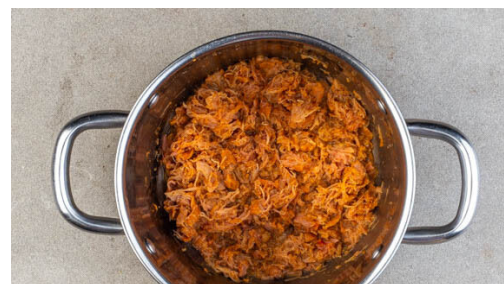
3. Paprika toevoegen

Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd het **vruchtvlees** in ca. 1cm brede repen. Voeg de **paprika** toe aan de bakplaat nadat de **aardappels** 15min in de oven hebben gezeten en bak ca. 10min verder.



4. Salsa maken

Snijd de **tomaten** in ca. 1cm grote blokjes. Snijd de **bosuien** in dunne ringen. Meng de **tomaat** en **bosui** met 1tl olijfolie, 1tl azijn en **½tl kruidenmix**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Pulled chicken opwarmen

Verwarm een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur, voeg de **pulled chicken** en 2el water toe en warm in ca. 2min op.



6. Garneren en serveren

Breng de **aardappels** en **paprika** verder op smaak met peper en zout. Serveer de **pulled chicken** bovenop de **groente** en bedruip met de **tomatensalsa**.