



Special <650kcal V1: Zoete aardappel met kip

met coleslaw en tomatensalsa



30-40min



2 personen

Aardappels poffen is eenvoudiger dan je denkt. En veelzijdig ook, want naast alle manieren waarop je ze kunt vullen, kun je ook alle kanten op met de kooktechniek. Zo kun je een aardappel poffen op de barbecue, in de oven en zelfs in de magnetron. Vandaag pof je jouw aardappels gewoon in de oven en je vult ze met pulled kip, uienpickle en rodekoolslaw.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 kipfilet
- 40ml BBQ-saus ^{9,10}
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde limoen
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 1 stuk rode kool
- 1 wortel

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- bakkwast
- keukenrasp
- citrusspers

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

Allergenen

eieren (3), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 604kcal, vet 20.8g, koolhydraten 61.6g, eiwit 34.7g



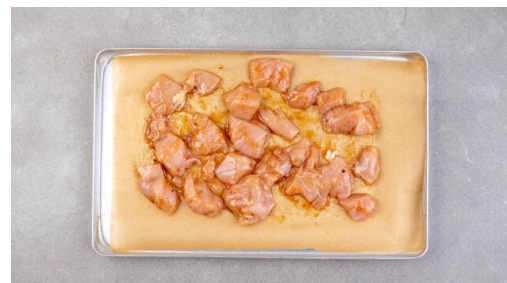
1. Aardappels poffen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels** in de lengte doormidden en prik de **schil** rondom in met een vork. Leg de **aardappels** met het snijvlak omlaag op een bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met 1 el olijfolie. Rooster 30-35min in de oven.



4. Salsa maken

Snijd de **tomaat** in hele kleine blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Hak **rest van de ui** fijn en meng met de **tomaat, koriander** en de **rest van het limoensap**. Breng de **salsa** op smaak met peper en zout.



2. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en snijd in blokjes. Meng ze met de **helft van de BBQ-saus**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel het **vlees** over een 2e bakplaat met bakpapier en bak 15-20min mee in de oven, onder de bakplaat met de **aardappels**.



5. Coleslaw maken

Snijd de **rode kool** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Meng met de **rodekoolreepjes** en **1el uienpicklewater**. Kneed ca. 1min stevig, tot de **kool** zachter is, draag evt. keukenhandschoenen. Meng met 1el mayonaise en nog **1el uienpicklewater**.



3. Ui inleggen

Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes. Pers de **limoen** uit. Meng de **ui** met de **helft van het limoensap**, 2el azijn, 1tl suiker en een flinke snuf zout. Zet opzij.



6. Afmaken & serveren

Trek de **kip** uit elkaar met je vingers of twee vorken en meng met de **rest van de BBQ-saus**. Giet de **ingelegde ui** evt. af en schep door de **coleslaw**. Roer het **kruim** van de **aardappels** iets los met een vork en vul de **aardappels** met de **kip** en wat **salsa**. Serveer met de **coleslaw** en de **rest van de salsa**.