



Aziatische bio-kipburger met ovenfriet

met groentelinten en bosui



30-40min



2 personen

Malse biologische kipfilet, knapperige salade en goudbruine ovenfrietjes. Een kipburger is altijd een goed idee, zeker als 'ie een Aziatisch tintje heeft zoals deze. De currykruiden, gemberdip en bosui geven deze burger z'n unieke smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje madraskruiden ³
- 2 biologische kipfilets
- 2 burgerbroodjes ²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

eieren (1), gluten (2), mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 944kcal, vet 42.6g, koolhydraten 80.1g, eiwit 60.8g



1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in dunne frietjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Rooster 25-30min in de oven, tot de **frietjes** goudbruin en gaar zijn.



2. Salade voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en schaaf er met een dunschiller lange linten van. Doe hetzelfde met de **courgette**. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



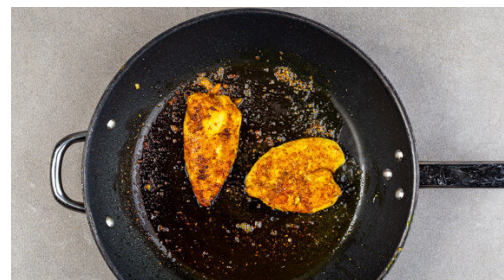
3. Dip maken

Schil de **gember** en rasp fijn. Meng **1tl madraskruiden** met 2el mayonaise en **gember naar smaak**. Breng de **dip** op smaak met peper en zout. Meng de **wortel**, **courgette** en **bosui** met 1el plantaardige olie, 2el azijn en ½tl suiker en zet opzij.



4. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Meng het **vlees** met de **rest van de madraskruiden**, de **knoflook** en 1el plantaardige olie.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak het **vlees** in 3-5min per kant gaar en goudbruin. Neem uit de pan, kruid met peper en zout naar wens en houd warm. Warm ondertussen de **broodjes** in 3-5min op in de oven.



6. Burgers beleggen

Snijd de **broodjes** open en bestrijk ze met de **dip**. Beleg de **broodjes** met de **kip** en de **groentelinten**. Serveer met de **frietjes** en de **rest van de salade**.