



Biologische kipsalade met pitachips

met paprika, komkommer en za'atar



ca. 35min



2 personen

Wat wij het leukste vinden aan kip is dat je er zoveel mee kunt doen. Vandaag, bijvoorbeeld, pocheer je malse biologische kipfilets in gezouten water. Daarna trek je ze snel uit elkaar in reepjes en meng je het vlees met een heerlijke yoghurtsaus. Erbij een snelle salade van komkommer en paprika en - als klapstuk - geroosterde chips van pitabrood.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kipfilets
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 1 komkommer
- 1 paprika

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 896kcal, vet 17.3g, koolhydraten 106.8g, eiwit 71.0g



1. Kip pocheren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng voldoende gezouten water voor de **kipfilets** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **kipfilets** droog, voeg toe zodra het water kookt en pocheer 8-10min.



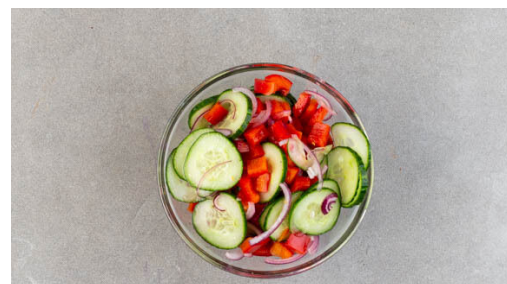
4. Yoghurtsaus maken

Meng de **knoflook**, **gehakte ui** en **tomaat** met de **yoghurt**, de **kruidentmix**, **½tl citroenrasp** en een flinke snuf peper en zout. Proef en breng verder op smaak met **meer citroenrasp**.



2. Pitachips roosteren

Halveer de **pita's**, snijd **elke helft** in 4 driehoeken en verdeel ze gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster 8-11min in het midden van de oven, tot de **pitachips** knapperig zijn.



5. Salade mengen

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlies** in blokjes. Meng het **citroensap** met 1tl honing en een snuf peper en zout. Hussel de **uieepjes**, **komkommer** en **paprika** om met de **dressing** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snijd de **knoflook** fijn. Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes en snijd de **andere helft** fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Rasp de **helft van de citroenschil** fijn, halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit.



6. Kip uit elkaar trekken

Neem de **kipfilets** uit de pan en trek ze uit elkaar met twee vorken. Meng de **kip** met de **yoghurtsaus**. Verdeel de **salade** over de borden en serveer de **kip in saus** erop. Bestrooi met de **pitachips**.