



Sandwich met gebraden bio-kip

met guacamole en tomatensalsa



ca. 20min



2 personen

Soms is een eenvoudige maaltijd precies waar je trek in hebt. Dit broodje biologische kip kon niet simpeler zijn, maar dat betekent niet dat het nergens naar smaakt. De kip wordt ingewreven met Mexicaanse kruiden, die je ook in de frisse salsa verwerkt. Daarna is het alleen nog even een kwestie van je broodje beleggen, een snelle salade in elkaar draaien en je kunt aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 2 baguettes¹
- 1 onbehandelde citroen
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 bakje guacamole
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

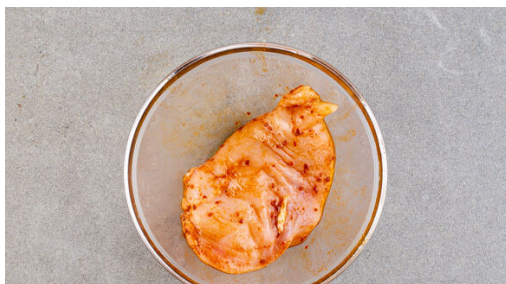
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

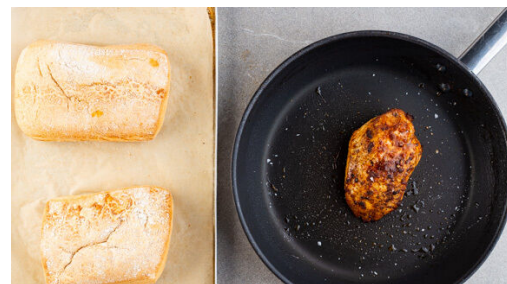
Voedingswaarde per portie

calorieën 862kcal, vet 33.6g, koolhydraten 81.9g, eiwit 61.7g



1. Vlees kruiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Dep het **vlees** droog en wrijf in met 2el olijfolie en de **helft van de kruidenmix**.



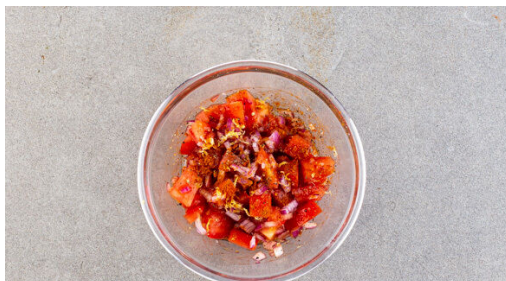
2. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak het **vlees** in 3-4min per kant goudbruin. Bak dan nog 2-3min, tot het **vlees** helemaal gaar is. Bak de **broodjes** in 4-6min af in de oven.



3. Citroen snijden

Rasp de **citroenschil** en snijd de **citroen** in partjes.



4. Salade voorbereiden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Pel de **ui** en snipper fijn. Meng de **tomaat** en de **helft van de ui** (of meer naar smaak) met de **rest van de kruidenmix**, **1tl citroenrasp** en 1el ketchup. Breng de **salsa** verder op smaak met peper en zout.



5. Broodjes beleggen

Snijd het **vlees** in dikke plakken. Snijd de **broodjes** open en bestrijk ze met de **guacamole**. Beleg met wat **rucola**, het **vlees** en een schepje **tomatensalsa**. Bedruppel naar wens met wat **citroensap**.



6. Salade afmaken

Meng de **rest van de rucola** met de **rest van de tomatensalsa** en breng de **salade** op smaak met 1tl olijfolie, de **rest van de citroenrasp** en peper en zout naar smaak. Serveer de **sandwiches** met de **salade** en de **citroenpartjes**.