

DINNERLY



Tandoori-kipsandwich met chutney en komkommer-raita



binnen 20min



2 personen

Zin in een goedgevulde sandwich, maar niet veel tijd om 'm te maken? Geen probleem! Je vult vandaag supersnel baguettes met malse tandoori-kipfilet en rode kool. Er mist nog iets zei je? Nee hoor, want je serveert er nog een romige chutney en frisse komkommer-raita bij. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 stuk rode kool
- 2 baguettes²
- 1 zakje tandoorikruiden
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt³
- 1 pakje groene tomatenchutney⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven met rooster
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

KOOKTIP

Rode kool makkelijk dun snijden doe je zo: pel telkens 2-3 blaadjes van de kool. Rol ze op als een sigaar en snij deze gerolde bladen overdwars zo dun als je kan.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 843kcal, vet 35.5g, koolhydraten 85.3g, eiwit 43.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij in 2 **platte filets** en kruid rondom met een flinke snuf peper en zout. Verwijder de harde onderkant en snij de **rode kool** in dunne repen (zie ook de **kooktip** links).



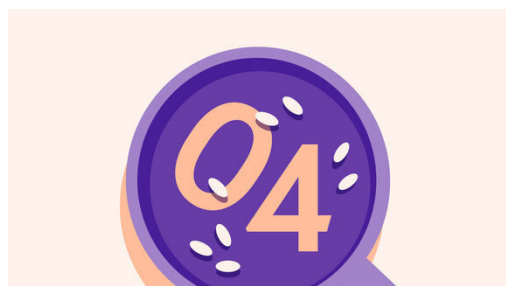
2. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-4min per kant, tot het goudbruin is. Haal uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer. Leg de **broodjes** op een rooster en bak 4-5min in de oven.



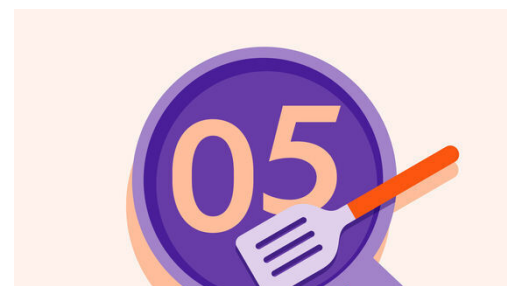
3. Rode kool bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **rode kool**, de helft van de knoflook en 50ml water 3-4min. Voeg de **helft van de kruidenmix** toe, bak in ca. 1min geurig en neem de pan van het vuur.



4. Raita maken

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met de **yoghurt**, de **rest van de kruidenmix**, de rest van de knoflook, 1 snuf suiker en een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Meng de **chutney** met 2el mayonaise. Snij de **broodjes** open en bestrijk met de **chutney-dip**. Beleg met de **rode kool** en het **vlees** en serveer met de **raita**. **Tip:** snij het **vlees** evt. in de lengte doormidden, zodat het beter in de **broodjes** past.



6. Het zit 'm in de textuur

Vind je raita met een fijnere textuur lekkerder? Snij de komkommer dan niet in plakken, maar verwijder de zaden er met een lepel uit en rasp het vruchtvlees grof. Ook heerlijk!