



"Bio-kipsalon" met zoete aardappel

met veldsla en frisse tzatziki



30-40min



2 personen

Er zijn weinig gerechten zo iconisch als de kapsalon. Deze hap deed zo'n 15 jaar geleden zijn intrede in de Nederlandse snackcultuur. Wij maken er graag onze eigen variant op met gekruide biologische kip, zoete aardappel en een heerlijk frisse tzatziki. Het duurt iets langer dan naar de shoarmazaak lopen en bestellen, maar het is de moeite dubbel en dwars waard.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 2 zoete aardappels
- 1x biologische kipstukjes
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ¹
- 50ml zoete chilisaus
- 100g jonge geraspte kaas ¹
- 1 tomaat
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Kooktip

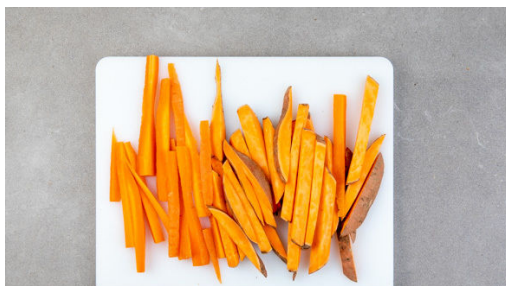
Je kunt de ingrediënten ook over meerdere kleine ovenschaaltjes verdelen, zodat je iedereen z'n eigen kipsalon kunt serveren.

Allergenen

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

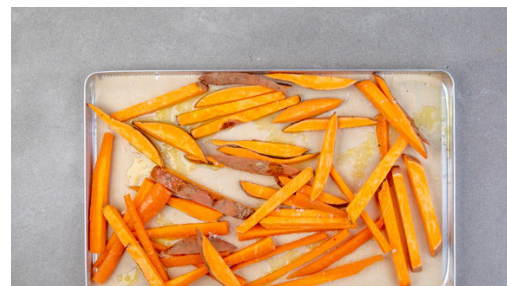
Voedingswaarde per portie

calorieën 694kcal, vet 28.2g, koolhydraten 62.9g, eiwit 44.0g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **wortel** evt. en snijd 'm in staafjes van ca. 1cm dik. Snijd de **zoete aardappels** eerst in plakken van 1cm en dan ook in staafjes van ca. 1cm dik.



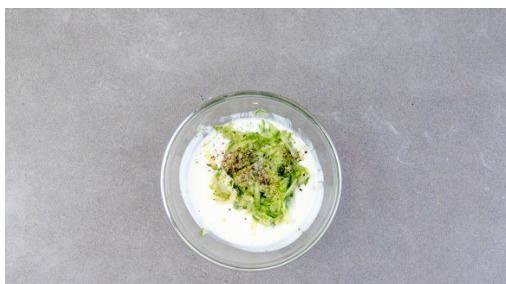
2. Groente bakken

Verdeel de **groentefriet** over een bakplaat met bakpapier en meng met 2tl olijfolie en een snuf zout. Verdeel gelijkmatig over de bakplaat en rooster ze in 25-30min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege de baktijd een keer om.



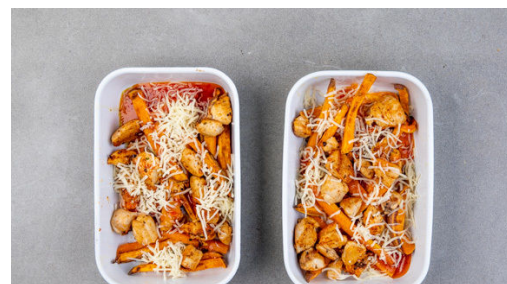
3. Kip aanbraden

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Bak het **vlees** met de **helft van de kruidenmix** in 5-6min rondom goudbruin. Kruid met peper en zout, schep op een bord en zet opzij.



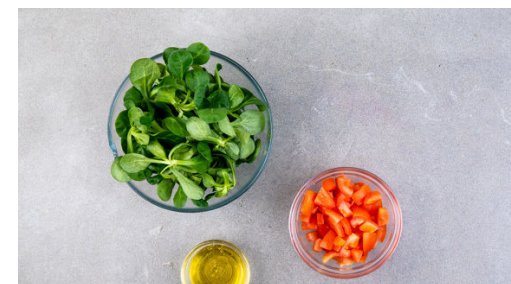
4. Tzatziki maken

Pel de **knoflook** en snijd of rasp fijn. Rasp de **komkommer** grof. Meng de **yoghurt** met de **knoflook** en **komkommer** en breng de **tzatziki** op smaak met peper en zout.



5. Kipsalon maken

Haal de **groentefriet** uit de oven en verhoog de oventemperatuur tot 240°C of zet de grillfunctie aan. Doe de **groentefriet** in een ovenschaal, verdeel het **vlees** erover en bedruip met de **helft van de zoete chilisaus** (zie kooktip). Bestrooi met de **helft van de kaas** en bak of grill het geheel ca. 5min in de oven, tot de **kaas** goudbruin gesmolten is.



6. Salade maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Klop een **dressing** van 2tl olijfolie, 2tl lichte azijn en een snuf peper, zout en suiker. Hussel de **veldsla** en de **tomaat** om met de **dressing**. Top de **kipsalon** met de **salade** en serveer met de **tzatziki**.