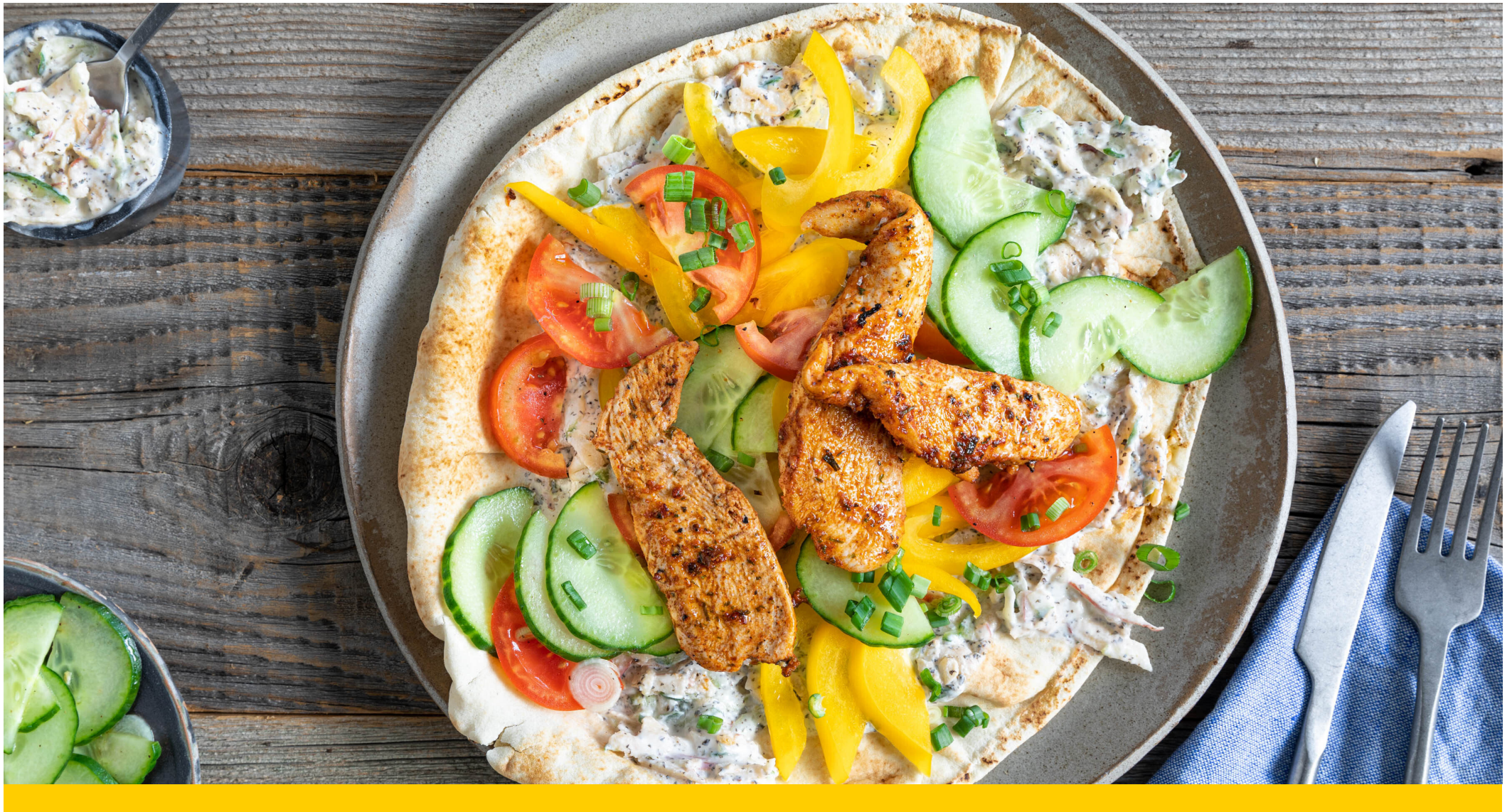




## Tandoori-kipreepjes met groente

op volkoren pita met muntraita



ca. 30min



2 personen

Toe aan een lichte en zomerse maaltijd die je op vrijwel elk moment van de dag kunt eten? Probeer dan deze tandoori-kipreepjes met frisse raita en knapperige pita's eens! Raita is een Indiaas bijgerecht op basis van yoghurt. In dit recept wordt er komkommer, appel en munt aan toegevoegd. De kruidige tandoori-kipreepjes en de knapperig-frisse groente maken er een harmonieus en uiterst smakelijk geheel van.

## Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 1 appel
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kuipje yoghurt <sup>2</sup>
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 kipfilet
- 1 zakje tandoorikruiden
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 1 pak volkoren pita's <sup>1</sup>
- 1 paprika

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

### Allergenen

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

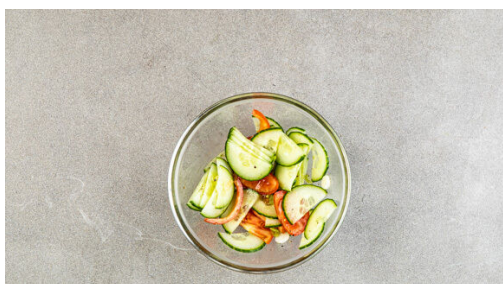
### Voedingswaarde per portie

calorieën 868kcal, vet 22.4g, koolhydraten 107.9g, eiwit 50.3g



### 1. Raita voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden. Snijd **één helft** in dunne plakken en rasp de **andere helft** boven een zeef. Pers het overtollig vocht uit de **komkommerrasp**. Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en rasp **één helft** grof. De **andere helft** gebruiken we hier niet.



### 4. Salade maken

Snijd de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vrucht vlees** in dunne plakken. Snijd het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Klop een dressing van **1tl limoensap**, 2tl olijfolie en een snuf peper, zout en suiker. Meng de **komkommer**, **tomaat** en **witte bosuiringen** met de dressing.



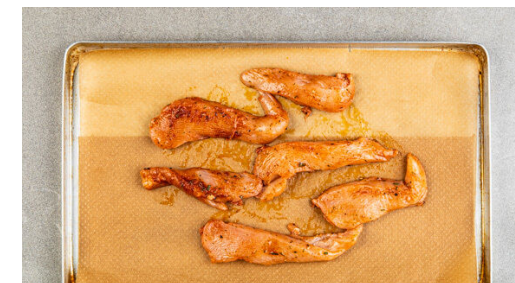
### 2. Raita maken

Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Meng de **yoghurt** met de **komkommer-** en **appelrasp**, **1tl limoensap** en 2tl munt. Breng de **raita** op smaak met peper en zout.



### 5. Brood opwarmen

Besprenkel de **pita's** met wat water en verwarm ze 4-6min in de oven.



### 3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en snijd in repen van ca. 2cm breed. Leg het vlees op een bakplaat met bakpapier en hussel om met **1el citroensap**, de **kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak het **vlees** in 8-10min gaar in de oven.



### 6. Paprika snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Bestrijk de **pita's** eerst met de **muntraita** en beleg dan met de **paprikareepjes**, de **salade** en het **vlees**. Garneer met het **groen van de bosui**, de **limoenrasp** en een snuf (versgemalen) peper.