



Kipkapsalon met zoete aardappel

en wortel met 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 kip, zoete aardappel en een heerlijk frisse tzatziki. De bereiding duurt wat langer, omdat je de frieten zelf maakt, maar daarna gaat alles lekker makkelijk de ovenschaal in! Even wachten en klaar is jouw kapsalon!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 1x kipstukjes
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 teen knoflook
- 1 minikomkommer
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 zakje geraspte kaas ⁷
- 1 tomaat
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp
- 1-2 ovenschalen

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

Kooktip

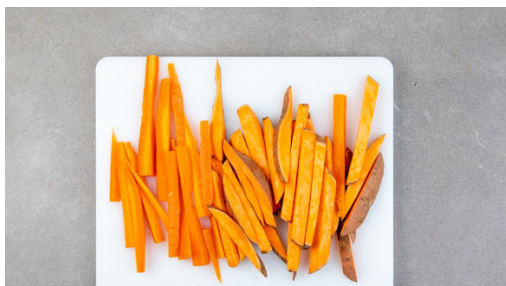
Houd je niet van rauwe knoflook? Fruit de gehakte knoflook dan in een kleine koekenpan met een scheutje olie 30sec-1 min.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

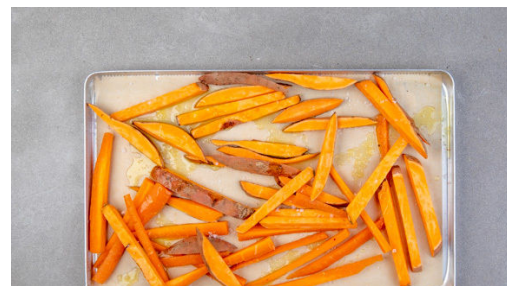
Voedingswaarde per portie

calorieën 712kcal, vet 29.4g, koolhydraten 70.4g, eiwit 38.9g



1. Friten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schrob de **zoete aardappel** en **wortel** schoon. Snijd de **groenten** vervolgens in dunne, vingerlange **friten**.



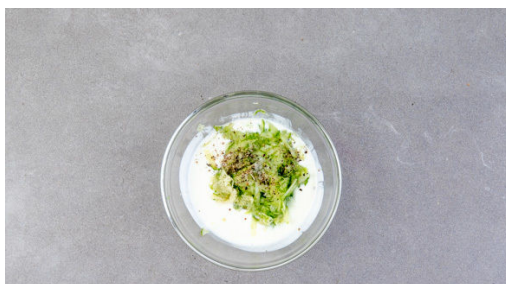
2. Friten bakken

Verdeel de **friten** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Bak de **friten** 25-30min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Hussel halverwege om.



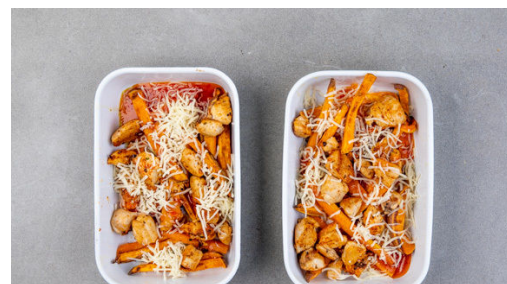
3. Kip voorbakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kipstukjes** met de **shoarmakruiden** toe. Bak 5-6min tot de **kip** goudbruin is. Breng op smaak met zout en peper. Neem de **kip** uit de pan en zet opzij.



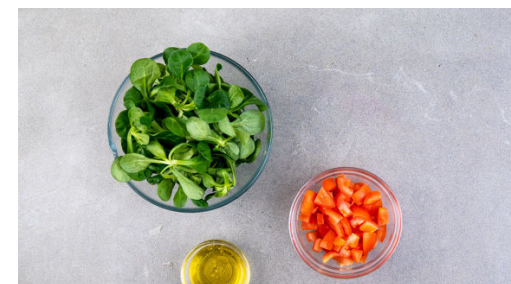
4. Tzatziki maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn (**zie kooktip, links**). Rasp de **minikomkommer** grof. Roer de **komkommer** en **1/2-1tl knoflook** door de **yoghurt**. Breng de **tzatziki** op smaak met zout en peper.



5. Kapsalon maken

Neem na 25-30min de bakplaat uit de oven en hevel de **friten** over naar een of twee ovenschalen. Zet de grill van de oven aan of verhoog de temperatuur naar 240°C. Verdeel de **kipstukjes** over de **friet** en besprenkel met de **zoete chilisaus**. Bestrooi met de **kaas**. Bak de **kapsalon** ca. 5min in de oven tot de **kaas** is gesmolten.



6. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng de **tomaat** met de **veldsla**, 1el olijfolie en 2tl azijn (bij voorkeur witte wijnazijn) en een snuf peper en zout. Verdeel wat van de **salade** over de **kapsalon**. Serveer de **kapsalon** met de **salade** en **tzatziki**.