

DINNERLY



Mediterrane kipsalade met kruidige dressing en pitabrood



ca. 20min



2 personen

Deze mediterrane salade met knapperige komkommer, fruitige tomaten en malse snijbiet is de perfecte maaltijd voor het hele gezin: malse kip in een kruidige dressing met knapperige pita-driehoekjes. Licht, heerlijk en snel klaar – ideaal voor stressvolle dagen. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1 pak volkoren pita's ²
- 1 kipfilet
- 1 zakje za'atar-kruiden ³
- 50g rode babysnijbiet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el mayonaise ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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

KOOKTIP

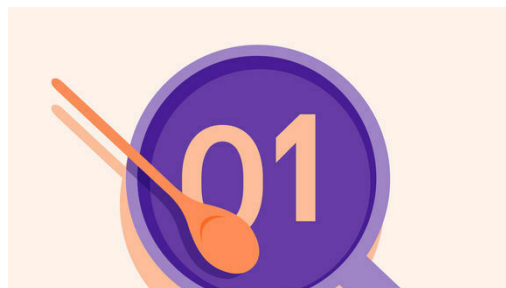
Overgebleven pita's kun je prima invriezen voor later.

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutens (2), Sesamzaad (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

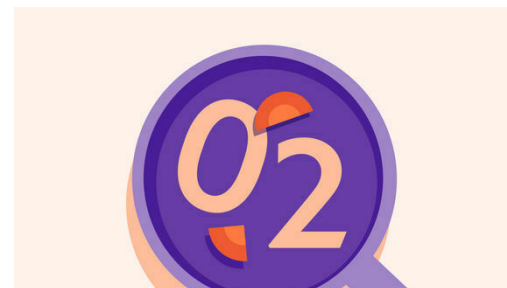
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 918kcal, vet 36.0g, koolhydraten 92.0g, eiwit 47.5g



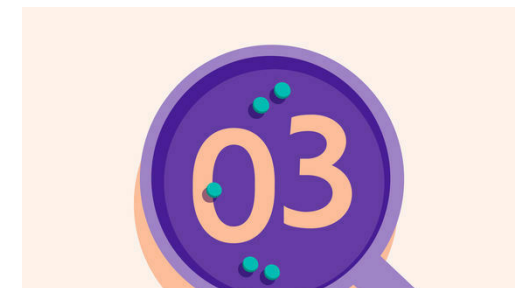
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm dik. Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij ze in blokjes van ca. 1cm.



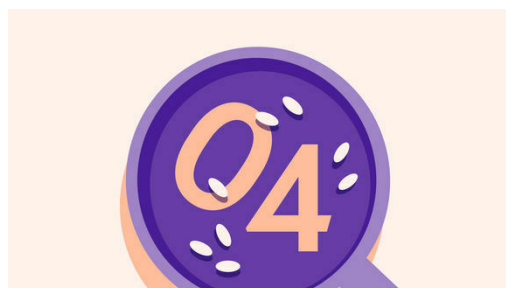
2. Pita's roosteren

Snij **3 pita's** elk in **8 punten**. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bak ze 12-15min in de oven – halverwege even husselen. **Tip:** als je veel honger hebt, kun je natuurlijk ook meer **pita's** roosteren.



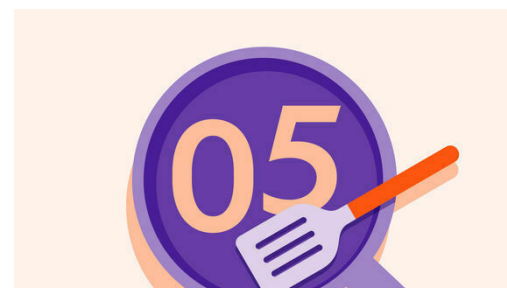
3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Snij het **vlees** horizontaal in **2 platte filets** en kruid deze aan beide kanten met de **helft van de za'atar-kruiden** en een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 3-4min per kant, tot het **vlees** goudbruin en gaar is.



4. Dressing maken

Maak een **dressing** van de **rest van de za'atar-kruiden**, 1el witte azijn, 1el mayonaise, 1el water en een flinke snuf suiker. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Doe de **komkommer, tomaat, snijbiet** en **pitapunten** in een schaal en roer de **dressing** erdoor. Verdeel de **salade** over de borden en serveer het **vlees** er bovenop.



6. Net wat krokanter

Dankzij de geroosterde pita's heeft dit gerecht al een fijne bite. Om de knapperigheid nog intenser te maken, kun je een handje noten of pitten toevoegen. Rommel eens door je keukenkastjes en kijk of je nog wat cashewnoten of zonnebloempitten hebt liggen. Rooster een handje in een droge pan en strooi ze over de salade.