

DINNERLY



Broodje shoarma met kip met knapperige groente en yoghurtdip



ca. 25min



2 personen

Heb je geen zin in een grote berg afwas, maar wel in heerlijk eten? Dan zit je vandaag gebakken! Om dit recept te maken heb je weinig meer nodig dan een koekenpan – je eet zelfs met je handen! Je bakt kip op met groente en heerlijke kruiden en je maakt een fijne dip met yoghurt. Vul de hete shoarmabroodjes en smikkel ze lekker op!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 pak pita's¹
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 1 paprika
- 1 kipfilet
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 kuipje yoghurt²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- middelgrote koekenpan

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 767kcal, vet 16.6g, koolhydraten 106.8g, eiwit 44.3g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) (zie ook **stap 6**). Pel de **ui** en snij in blokjes van 2-3cm. Pel 1 kleine teen knoflook en snij of pers heel fijn. (Als je erg van knoflook houdt, kun je natuurlijk ook een grotere teen gebruiken.)



2. Groente snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en lepel de zaadlijsten eruit. Snij **1 helft van de komkommer** in heel dunne plakjes. Snij de **andere helft** overdwars doormidden en dan in staafjes van 1cm dik. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vrucht vlees** in reepjes van ca. 1cm breed.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in repen. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Doe het **vlees**, de **ui**, de **kruidenmix** en de **helft van de paprika** in de pan en bak 6-7min, tot het **vlees** gaar is. Haal de pan van het vuur en kruid met een snuf zout.



4. Pita's opwarmen

Besprenkel **4 pita's** met water en verwarm ze 4-6min in de oven. Meng de **plakjes komkommer** met 2tl azijn en een snuf zout en suiker. Maak een **dip** van de **yoghurt**, de knoflook en een flinke snuf zout.



5. Afmaken en serveren

Besmeer de binnenkant van de **pita's** met wat **yoghurtdip** en vul ze met het gebakken **vlees**, de **groente** en wat **ingelegde komkommer**. Serveer ze met de **komkommerstaafjes**, de **paprikareepjes** en de **dip**.



6. De dappere broodrooster

Heb je een broodrooster in huis? Dan kun je de pita's ook snel roosteren – de oven kun je in dat geval gewoon uit laten. En als je liever een salade hebt dan dipgroente, dan kun je de komkommer en paprika ook klein snijden en mengen met wat dip, peper en zout. Zo draai je in no-time een lekkere salade in elkaar!