



Gegrilde za'atarkip

met snelle lizentaboulé en sumakyoghurt



ca. 20min



2 personen

Inmiddels hebben we allemaal wel eens van za'tar gehoord. Wat deze kruidenmix zijn karakteristieke fris-zure, aromatische smaak geeft is sumak, een mengsel van verschillende rode besjes van de sumakplant. Vandaag kruiden we er de gegrilde kip mee. En omdat we best wel gek zijn op sumak, verwerken we het gewoon ook in de yoghurt dip.

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 1 rode paprika
- 20g verse kruidenmix: peterselie & munt
- 5g za'atar ¹¹
- 1 blik groene linzen
- 1 kipfilet
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 5g sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grillpan of grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

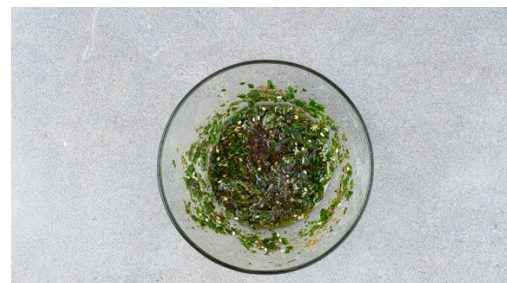
Voedingswaarde per portie

calorieën 494kcal, vet 15.1g, koolhydraten 36.8g, eiwit 46.4g



1. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes.



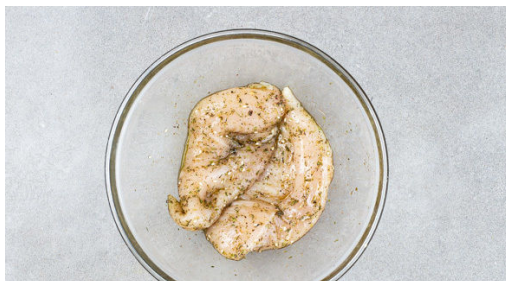
2. Dressing maken

Snijd de **muntblaadjes** in dunne reepjes. Hak de **peterselie** (met de steeltjes) fijn. Meng de **helft van de gehakte kruiden** met **1tl za'atar**, 1el olijfolie, 1el azijn, 1/2tl zout en een snuf peper.



3. Taboulé maken

Giet de **linzen** in een zeef af en spoel ze om met koud water. Doe de **linzen**, **paprika** en **komkommer** met de **dressing** in een kom en hussel om.



4. Kip voorbereiden

Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur. Snijd de **kip** in de lengte in 2 dunnere filets en wrijf ze rondom in met 1tl olie, de **rest van de za'atar** en een snuf zout en peper.



5. Kip bakken

Leg de **kip** in de pan zodra deze heet genoeg is. Bak de **kip** 3-4min zijde tot hij goudbruin en gaar is.



6. Dip maken

Meng de **yoghurt** met de **helft van de sumak**, 1/4tl zout en een snuf peper. Proef en breng de **linzentaboulé** op smaak met peper, zout en evt. azijn. Schep de **taboulé** op en leg de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **rest van de verse kruiden** en evt. **meer sumak**.