



Oost-Europese kipsandwich

met roomkaas, zoetzure paprika en spinazie



ca. 25min



2 personen

Oost-Europese spreekt misschien weinig tot de verbeelding, maar er komen heerlijke dingen uit dit gebied. Deze variatie op een Hongaarse 'csirkepaprikás', of paprikakip bijvoorbeeld. Traditioneel is de basis een met paprikapoeder gekruide roux en wordt de kip in een romige paprikasaus gegaard. Onze versie is een stuk gezonder, maar minstens zo lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 1 kipfilet
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1x babyspinazie
- 1 sachet maanzaad
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- waterkoker
- oven
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 722kcal, vet 27.0g, koolhydraten 68.4g, eiwit 46.5g



1. Paprika snijden

Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** grof.



4. Saus maken

Meng **3/4e van de yoghurt** met de **mosterd** en zout en peper naar smaak. Blus de zoetzure **paprika** af met **2el bouillon**.



2. Paprika stoven

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en voeg dan de **ui**, **paprika** en **knoflook** met 1tl suiker, 4el water, 1-2tl azijn, 1/4tl zout en een snuf peper toe. Roer door en dek af. Draai het vuur middelhoog en stoof zo ca. 10min tot de **groenten** zacht zijn. Bak de **broodjes** in 5-7min af op een rooster.



5. Salade en dressing maken

Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes. Meng in een kom de **spinazie** met de **bleekselderij**. Maak een dressing van het **maanzaad**, 1/2tl azijn, 1/4tl zout, een snuf suiker, de **rest van de yoghurt**, 1el olie en een snuf peper.



3. Kip pocheren

Snijd de **kip** in de lengte doormidden zodat je 2 filets hebt. Doe ze met het **bouillonpoeder** en gekookte water in een grote kookpan. Breng opnieuw aan de kook, leg een deksel op de pan en pocheer de **kip** 6-8min op middelhoog vuur. Vang bij het afgieten een **kopje bouillon** op en laat de **kip** iets afkoelen.



6. Sandwich maken

Snijd de **kip** in dunne plakken en snijd de **broodjes** doormidden. Bestrijk de snijvlakken met de **yoghurtsaus** en beleg de onderste helft met **kip** en **paprika**. Garneer evt. met de **kappertjes** en klap de **broodjes** dicht. Roer de **dressing** door de **salade** en serveer deze met de **broodjes**.