



Malse BBQ-kip

met frisse dille-aardappelsalade



20-30min



2 personen

Een aardappelsalade kan gewoonweg niet op een barbecue ontbreken. Wereldwijd zijn er tal van varianten op dit stevige bijgerecht bedacht. Zoals onze stevige Nederlandse salade met mayonaise, de zwaardere Beierse aardappelsalade met azijn en augurk en de pittige Italiaanse variant aangemaakt met olijfolie. Onze Amerikaanse college Jennifer heeft voor naast de malse BBQ-kip een frisse versie met dille bedacht. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1x sperziebonen
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 10g verse dille
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 appel
- 1 kipfilet
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- zeef
- barbecue, koekenpan of grillpan

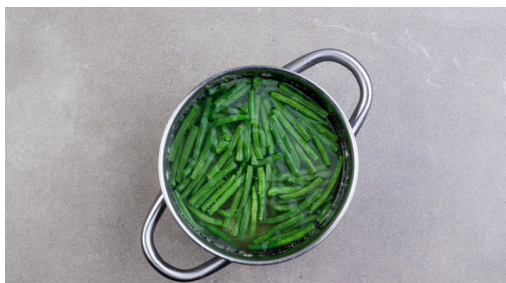
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

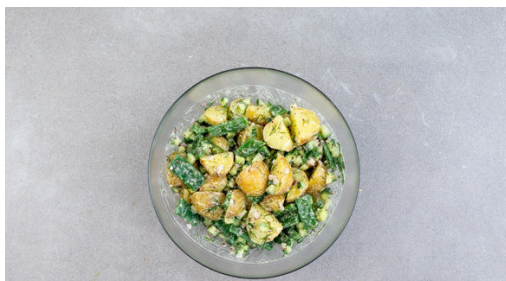
Voedingswaarde per portie

calorieën 656kcal, vet 12.9g, koolhydraten 86.8g, eiwit 45.4g



1. Aardappels en bonen koken

Steek de barbecue aan als je die gebruikt. Boen de **aardappels** goed schoon en snijd ze in grote stukken. Doe **aardappels** met 1tl zout en ruim water in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Kook de **aardappels** 10-15min. Dop en halveer de **sperziebonen**. Kook ze in de laatste 5-7min met de **aardappels** mee. Giet af en laat uitstomen.



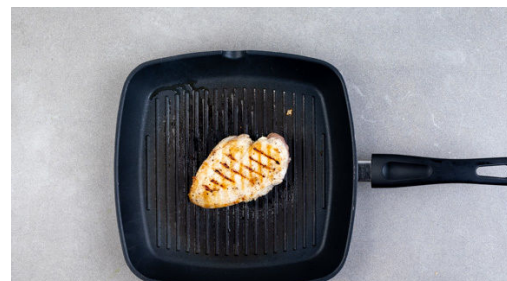
4. Salade afmaken

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes. Voeg de **appel** met de **aardappels** en **sperziebonen** aan de kom toe en schep om. Je kunt evt. meer **yoghurt** toevoegen voor een extra romige salade.



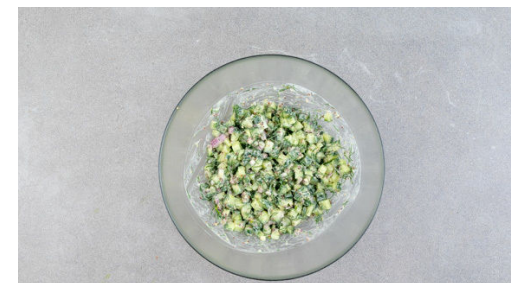
2. Groenten voorbereiden

Pel en hak de **ui** fijn. Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof.



5. Kip grillen

Barbecue-instructies: wrijf de **kip** in met 1el olijfolie en een snuf zout. Bak de **kip** 3-5min per zijde tot het **vlees** gaar en goudbruin is. Op het fornuis: verhit 1el olijfolie in een grillpan of koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Bak de **kipfilet** 3-5min per zijde tot het **vlees** goudbruin en gaar is. Bestrooi met zout.



3. Salade maken

Meng in een grote kom de **helft van de yoghurt** met de, **ui**, de **komkommer**, **dille**, **mosterd**, 1-2el water, 2el azijn en een snuf zout en peper.



6. Gerecht serveren

Neem de **kip** uit de pan of van de barbecue en besmeer 'm met een dun laagje **BBQ-saus**. Breng de **aardappelsalade** op smaak met meer peper en zout naar wens. Serveer de **BBQ-kip** met de **aardappelsalade** en de **rest van de BBQ-saus**.