



Sandwich met gegrilde kip

en guacamole met tomatensalsa



20-30min



2 personen

Soms is een eenvoudige maaltijd precies waar je trek in hebt. Dit broodje kip is zo gemaakt, maar dat betekent niet dat het nergens naar smaakt. De kip wordt ingewreven met tex-mexkruiden, die je ook in de frisse salsa verwerkt. Daarna is het alleen nog even een kwestie van je broodje beleggen, een snelle salade in elkaar draaien en je kunt aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje tex-mexkruiden
- 2 broodjes ¹
- 1 citroen
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 1 zakje ketchup
- 1 bakje milde guacamole
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp
- rooster of bakplaat met bakpapier

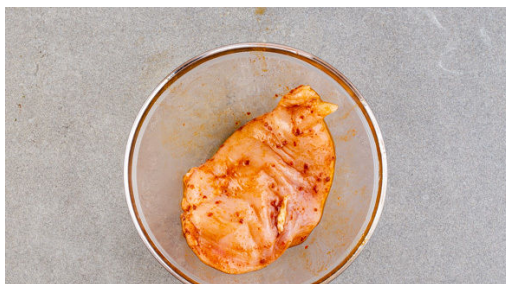
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

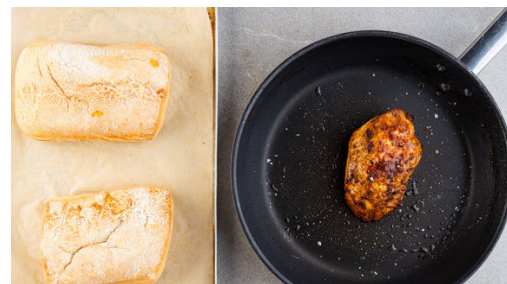
Voedingswaarde per portie

calorieën 705kcal, vet 27.9g, koolhydraten 77.0g, eiwit 35.7g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Dep de **kip** droog en wrijf hem in met 2el olijfolie en de **helft van de tex-mexkruiden**.



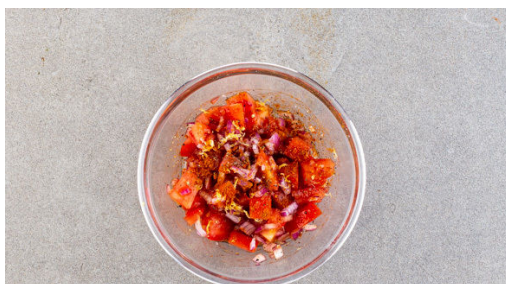
2. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 3-4min op een kant, zonder te bewegen. Keer om en bak de **kip** 2-3min op de andere kant tot hij gaar is. Bak de **broodjes** in 4-6min in de oven af.



3. Citroen snijden

Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes.



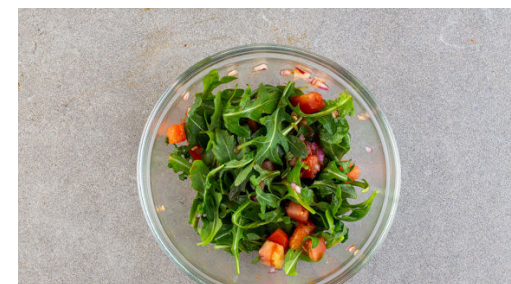
4. Salade voorbereiden

Snijd de **tomaat** in blokjes. Pel en hak de **ui** fijn. Meng de **ketchup** in een grote kom met de **tomaat**, **helft van de ui** (of meer, als je ervan houdt), **1tl citroenrasp**, de **rest van de tex-mexkruiden** en peper en zout naar wens (**zie tip, links**).



5. Sandwich samenstellen

Snijd de **kip** in brede plakken. Snijd de **broodjes** open en bestrijk ze met de **guacamole**. Beleg met een beetje **rucola**, de **kip** en een lepel **tomatensalsa**. Je kunt een **citroenpartje** erboven uitknijpen voor wat extra frisheid.



6. Salade afmaken

Hussel de **rest van de rucola** voorzichtig door de **rest van de tomatensalsa** en breng de **salade** op smaak met extra olijfolie, **citroensap**, zout en peper. Serveer de **sandwiches** met de **salade**.