



Tartines met sambal-ananas

en gepocheerde kip met koriandermayo



ca. 25min



2 personen

Ananas en sambal zijn twee ingrediënten die voor elkaar gemaakt lijken. Samen vormen ze vandaag een heerlijke zoet-pittige salsa die het prachtig doet bij je kiptartines. En omdat je nooit genoeg sauzen en dips kunt hebben, maak je er ook nog een fijne koriandermayo bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 rol pizzadeeg ¹
- 1 blikje ananastukjes
- 1 zakje sambal oelek
- 1 kipfilet
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 bosui
- 10g verse koriander
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- zeef
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 942kcal, vet 30.1g, koolhydraten 116.4g, eiwit 44.6g



1. Deeg bakken

Verwarm de oven voor op 210°C. Rol het **deeg** uit en snijd het in twee even grote rechthoeken. Leg het **deeg** op een bakplaat met bakpapier en zorg ervoor dat de twee stukken elkaar niet raken. Prik het **deeg** met een vork in en bak het 12-15min onderin de oven tot het gaar en goudbruin is.



4. Groenten raspen

Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Rasp ook de **courgette** grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **rasp** en **bosui** in een kom met 1-2tl azijn en 1/4tl zout.



2. Ananassambal maken

Kook ruim water in een waterkoker. Vang bij het afgieten het **sap** van de **ananas** op. Hak de **ananas** fijn en meng met de **sambal**, 1tl azijn en een snuf zout.



5. Koriandermayo maken

Hak de **helft van de koriander** grof en de **rest** fijn. Meng de **fijngehakte koriander** met de **mayonaisse** en **1el ananassap**.



3. Kip pocheren

Snijd de **kip** in de lengte in **2 plattere filets**. Pel de **knoflook** en kneus hem met de vlakke kant van je mes. Doe de **kip** met de **knoflook** en 1/2tl zout in een kleine kookpan. Schenk er het gekookte water bij en breng het geheel aan de kook. Kook afgedekt 7-8min op matig vuur tot de **kip** gaar is. Giet af.



6. Kip snijden

Snijd de **kip** in dunne plakken. Beleg de **tartines** met de **groenten**, **kip** en de **ananassambal**. Besprenkel met de **koriandermayo** en garneer met de **rest van de koriander**.