



Kokoskip met rodekoolsalade

en frisse yoghurt dip met bosui



20-30min



2 personen

Deze zonnige kokoskip met coleslaw van rode kool en venkel doet ons nog even wegdromen naar de zomer. Die mag dan misschien voorbij zijn, vanavond haal je 'm nog heel even terug met dit razendsnelle kipgerecht. Geniet ervan.

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 wortel
- 1 rode kool
- 1 zakje mayonaise ^{3,10}
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 bosui
- 1 zakje kokosrasp
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- honing of suiker
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- dunschiller

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 583kcal, vet 29.9g, koolhydraten 18.3g, eiwit 34.7g



1. Coleslaw voorbereiden

Verwijder de stronk en rasp de **venkel** grof. Schil of schrob de **wortel** en rasp ook grof. Meng de **groenterasp** met 1/2tl zout en kneed stevig.



4. Coleslaw mengen

Meng de **gerasppte groenten** met de **rode kool**. Druk er zo veel mogelijk vocht uit en meng de **groenten** met **2/3e van de yoghurtdip**. Breng op smaak met zout, peper en evt. een beetje suiker.



2. Rode kool snijden

Snijd de **helft van de rode kool** in dunne reepjes. Meng met 1tl honing of suiker en 2el azijn en kneed stevig.



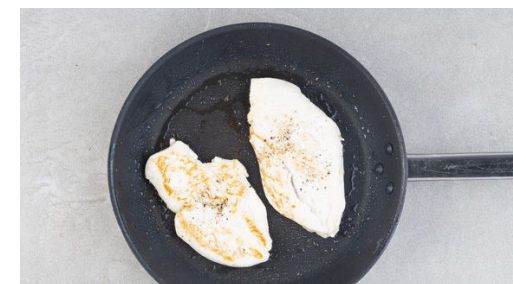
5. Kokos roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op matig vuur en rooster de **kokosrasp** in 2-3min goudbruin. Haal uit de pan en zet opzij.



3. Yoghurtdip maken

Meng de **mayonaise** met de **yoghurt**. Snijd de **bosui** in dunne ringen en roer door de **dip**. Breng op smaak met zout en peper.



6. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en snijd het in de lengte in **2 platte filets**. Sla het vlees evt. iets platter (**zie tip, links**). Wrijf de **filets** in met zout en peper. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1-2el olijfolie en braad de **kip** in 2-3min per kant gaar en goudbruin. Bestrooi met de **kokosrasp**, serveer met de **coleslaw** en geef de rest van de **dip** erbij.