



Marokkaanse kip met harissa

op zoeteaardappelpuree met gember



20-30min



2 personen

Als je al langer met ons kookt, weet je dat we van zoeteaardappelpuree houden. Die van vandaag is extra bijzonder, want je brengt 'm op smaak met verse gember. In combinatie met de malse kipfilet met kruidige harissa en de frisse yoghurt dip zet je een heerlijke Marokkaans geïnspireerde maaltijd op tafel. Makkelijk, snel, gezond en ook nog eens weinig koolhydraten.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 radicchio
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje harissa
- 1x rucola
- 1 citroen
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- zeef
- fijne keukenrasp

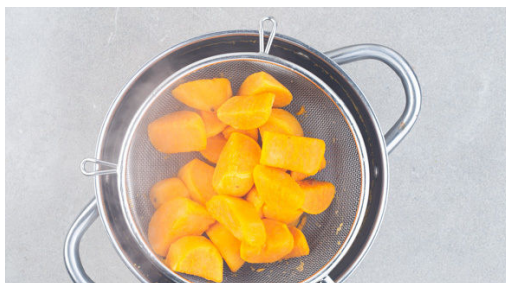
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 644kcal, vet 33.2g, koolhydraten 46.9g, eiwit 37.3g



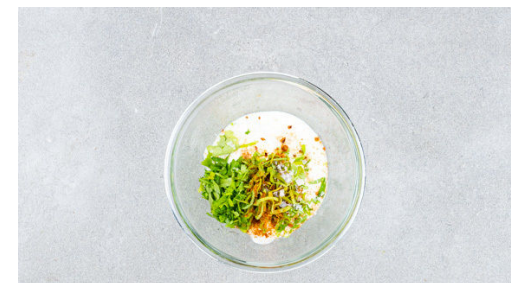
1. Zoete aardappel koken

Kook in een middelgrote pan genoeg zout water. Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook in ca. 15min gaar. Giet af en laat uitdampen.



2. Groenten snijden

Snijd de **radicchio** in repen en laat ze ca. 5min weken in lauw water. Snijd de **bosui** in ringen. Schil de **gember** en rasp 'm fijn.



3. Yoghurtdip maken

Hak de **koriander** fijn en meng met de **yoghurt**. Breng de **kruidenyoghurt** op smaak met een snuf **harissa**, zout en peper.



4. Salade maken

Giet de **radicchio** af en hussel om met de **rucola**. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **ander** in parten. Klop een **dressing** van 1-2el olijfolie, het **citroensap**, **citroenrasp** naar smaak en een snuf zout, peper en suiker.



5. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Wrijf in met een snuf **harissa** en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie en braad de **kip** ca. 2min per kant. Neem de pan van het vuur en laat de **kip** in de pan rusten.



6. Puree maken

Stamp de **aardappel** met 1-2el olijfolie tot een **puree** en breng op smaak met **gember** en zout. Schep de **helft van de bosui** door de **puree**. Meng de **rest van de bosui** en de **dressing** door de **salade**. Serveer de **puree** met de **kip** en **salade** en geef de **korianderyoghurt** en de **citroenpartjes** erbij.