

DINNERLY



Mediterraanse kipsalade met sumak-kruiden en pitabrood



ca. 20min



2 personen

Sumak is een zure bes waar vooral in het Midden-Oosten en het Middellandse Zeegebied mee wordt gekookt. Het is een ontzettend diverse specerij, die in marinades en dressings gebruikt kan worden, of zoals we hier doen: vlak voor het serveren strooien we de sumak over de malse kip en verse groenten, voor net die extra kick.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 1 pakje pita's¹
- 1 kipfilet
- 1 zakje sumak
- 1x rode babysnijbiet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el mayonaise³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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

KOOKTIP

Overgebleven pita's kun je prima invriezen voor later.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 642kcal, vet 25.1g, koolhydraten 68.1g, eiwit 34.7g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat uit de oven. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm dik. Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij ze in blokjes van ca. 1cm doorsnede.



2. Pita's roosteren

Snij **3 pita's** in **8 punten**. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bak ze 12-15min in de oven – halverwege even husselen. (**Tip:** als je veel honger hebt, kun je natuurlijk meer **pita's** roosteren.)



3. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met wat keukenpapier. Snij het **vlees** in **2 platte filets** en kruid deze aan beide kanten met peper en zout. Verhit in een grote koekenpan op middelhoog vuur 1el olijfolie. Bak de **kipfilets** 3-4min per kant, tot het **vlees** gaar en goudbruin is.



4. Dressing maken

Maak een **dressing** van de **helft van de sumak**, 1el witte azijn, 1el mayonaise, 1el water en een flinke snuf suiker. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



5. Afmaken en serveren

Doe de **komkommer**, **tomaat**, **snijbiet** en **pitapunten** in een schaal en roer er de **dressing** doorheen. Bestrooi de **kipfilets** naar smaak met de **rest van de sumak**, verdeel de **salade** over de borden en leg de **kip** erop.



6. Net wat krokanter

Dankzij de geroosterde pita's heeft dit gerecht al een fijne bite. Om de knapperigheid nog intenser te maken, kun je een handje noten of pitten toevoegen. Rommel eens door je keukenkastjes en kijk of je nog wat cashewnoten of zonnebloempitten hebt liggen. Rooster een handje in een **droge** pan en strooi ze over de salade.