



Kipburger met BBQ-saus en gegrilde maïs

met knoflookdip en romanasalade



ca. 25min



2 personen

Gegrilde kip en BBQ-saus is een van die combinaties die we nooit zat worden. Zeker niet als je het combineert met zacht briochebrood, heerlijke gegrilde maïs en een stevige knoflookdip. Voor nog meer groenten maak je er ook nog een salade van babyromana bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 1 kipfilet
- 2 zakjes BBQ-saus ^{9,10}
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 10g verse bieslook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- grillpan
- knoflookpers

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

Kooktip

Als je geen grillpan hebt, kun je ook een gewone koekenpan gebruiken.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

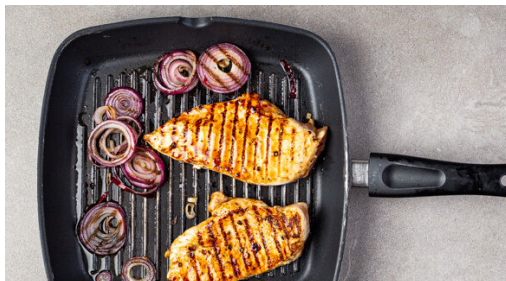
Voedingswaarde per portie

calorieën 592kcal, vet 19.9g, koolhydraten 62.1g, eiwit 41.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** zeer fijn, of gebruik een knoflookpers. Pel de **ui** en snijd in dunne ringen. Snijd de **tomaat** in dunne plakjes.



4. Kip grillen

Verhit de grillpan zonder olie op middelhoog vuur. Leg de **kipfilets** in de hete pan en grill 3-4min aan elke kant. Grill de **uieren** 4-5min mee, tot ze zacht zijn. Draai ze af en toe om. Zet het **vlees** en de **uien** opzij op een bord.



2. Mais grillen

Verhit een grillpan zonder olie. Leg de **maïskolven** in de hete pan en bestrooi met een snuf zout en peper. Grill 3-4min tot de **maïs** rondom bruin geroosterd is. Keer regelmatig. Neem de **maïskolven** uit de pan en laat afkoelen. Snijd dan de **maïs** met een scherp mes van de kolven. Bewaar de pan.



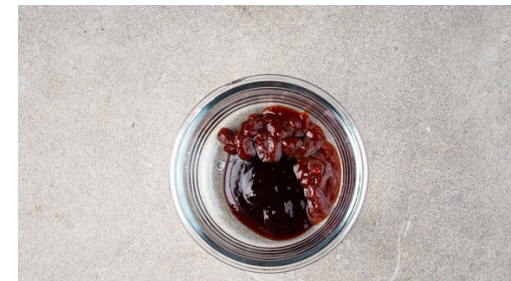
5. Broodjes bakken

Snijd de **briochebroodjes** open en bak ze 2-3min op een rooster in de oven. Snijd de **bieslook** in kleine ringetjes en meng met de **yoghurt**, de **knoflook** en een snuf zout en peper. Snijd de **babyromanasla** in hapklare stukjes, verwijder de stronk.



3. Kip marineren

Dep de **kipfilet** droog en snijd horizontaal in **2 platte filets**. Meng 1el olijfolie met 1el (wittewijn)azijn, de **helft van de BBQ-saus** en een snuf zout en peper. Wrijf de **kip** in met de **sau**s.



6. Bouwen en serveren

Meng de rest van de **BBQ-saus** met 1el ketchup. Besmeer de **onderste broodhelften** met de **bieslooksaus** en de **bovenste broodhelften** met de **BBQ-ketchup**. Beleg de **broodjes** naar smaak met de **tomaten**, **sla**, de **kip** en de **uien**. Meng de **rest van de salade** en de **maïs** met de **rest van de bieslooksaus** en serveer bij de **burgers**.