



Kip met harissa en yoghurtdip

met zoete aardappelpuree en salade



20-30min



2 personen

Vandaag vieren we de naderende herfst met een prachtig gekleurd low-carb gerecht! Goudbruin gebakken kip met harissa op een bedje van groene en rode rucola en radicchio. Dat wordt aangevuld met het warme oranje van zoete aardappelpuree met vers geraspte gember en het geel van frisse citroen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 150g radicchio
- 1 bosui
- 1 stukje verse gember
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje harissa
- 100g rucola
- 1 citroen
- 1 kipfilet

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- aardappelstamper
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

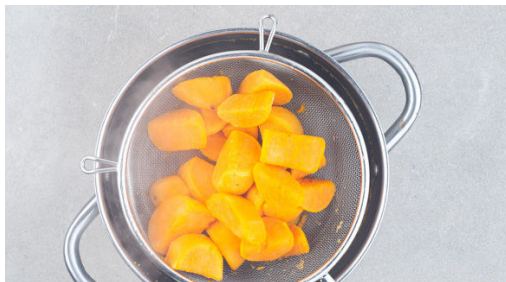
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 622kcal, vet 30.7g, koolhydraten 46.9g, eiwit 37.3g



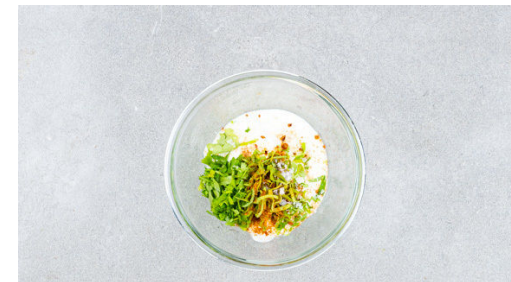
1. Zoete aardappel koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water voor de **zoete aardappel** aan de kook. Schil en snijd de **zoete aardappel** in stukken van 3-4cm. Kook ze in ca. 15min gaar. Giet de pan af en zet de **zoete aardappel** opzij.



2. Groenten snijden

Snijd de **radicchio** in repen van 2-3cm en leg ze ca. 5min in lauwwarm water. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schil en rasp de **helft van de gember of meer** fijn.



3. Dip maken

Snijd de **koriander mét steeltjes** fijn en meng met de **yoghurt**. Proef en breng op smaak met een **snuf harissa** en zout.



4. Salade voorbereiden

Laat de **radicchio** uitlekken en meng het met de **rucola**. Rasp de **citroenschil**. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Maak een **dressing** van het **citroensap**, een snuf **citroenschil** (of flinke snuf peper, zout en suiker).



5. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Kruid elke **filet** aan beide kanten met een **snuf harissa** en zout. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 2min per kant. Neem de pan van het vuur en laat het **vlees** in de pan rusten.



6. Zoete aardappel stampen

Stamp de **zoete aardappel** met 1-2el olijfolie. Proef en breng op smaak met de **geraspte gember** en zout. Roer de **helft van de bosui** erdoor. Meng de **sla** met de **dressing** en de **rest van de bosui**. Verdeel de **puree**, de **salade** en het **vlees** over borden en serveer met de **yoghurdip** en de **citroenpartjes**.