



Kipsalon met zoete aardappel

met veldsla en tzatziki



30-40min



2 personen

Er zijn weinig gerechten zo iconisch als de kapsalon. Deze hap deed zo'n 15 jaar geleden zijn intrede in de Nederlandse snackcultuur. Wij maken er graag onze eigen variant op met gekruide kip, zoete aardappel en een heerlijk frisse tzatziki. Het duurt iets langer dan naar de shoarmazaak lopen en bestellen, maar het is de moeite dubbel en dwars waard.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 teen knoflook
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50ml zoete chilisaus
- 50g pizzakaas ⁷
- 1 tomaat
- 50g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

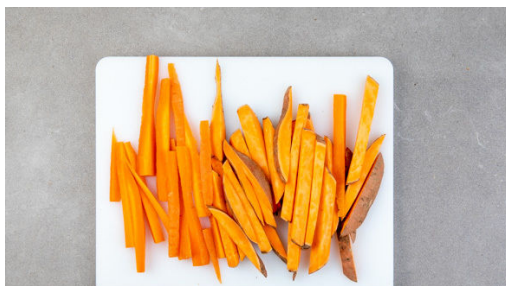
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

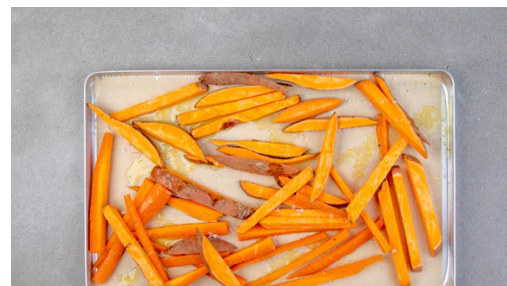
Voedingswaarde per portie

calorieën 683kcal, vet 29.7g, koolhydraten 56.9g, eiwit 42.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schrob de **zoete aardappels** en de **wortel** schoon en snijd ze in staafjes.



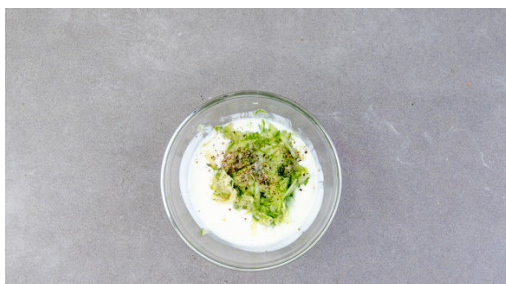
2. Groenten bakken

Verdeel de **friet** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Bak de **friet** in 25-30min goudbruin en gaar. Schep halverwege om.



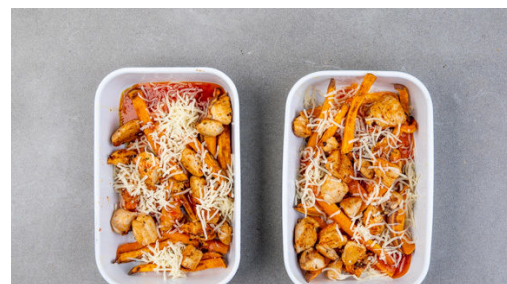
3. Kip aanbraden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in blokjes en hussel om met de **shoarmakruiden**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en braad de **kip** in 5-6min rondom goudbruin en gaar. Bestrooi met zout en peper en neem uit de pan.



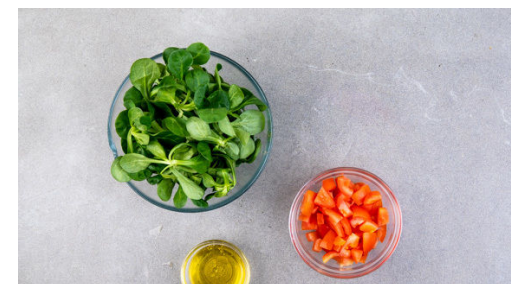
4. Tzatziki maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **minikomkommer** grof. Meng de **yoghurt** met de **knoflook** en **komkommer** en breng de **tzatziki** op smaak met zout en peper.



5. Kapsalon maken

Haal de bakplaat uit de oven en zet de grillfunctie aan (of zet de oven op de hoogste stand). Doe de **friet** in een ovenschaal, verdeel de **kip** erover en bedruypel met de **helft van de chilisaus (zie tip, links)**. Bestrooi met de **kaas** en grill het geheel ca. 5min in de oven, tot de **kaas** goudbruin gesmolten is.



6. Salade maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl (wittewijn)azijn en een snuf zout, peper en suiker. Meng de **dressing** met de **tomaat** en de **veldsla**. Verdeel de **salade** over de **kapsalon** en serveer met de **tzatziki**.