

DINNERLY



Gepaneerde shoarmakip met romige yoghurt

en salade van linzen en broccoli



30-40min



2 personen

Shoarma wordt normaal gesproken natuurlijk aan een enorme spies gegrild, maar omdat we die niet allemaal in huis hebben, maken we vandaag onze eigen interpretatie van het gerecht. We nemen het geurige shoarmakruidenmengsel van komijn, kurkuma en kaneel en mengen dat met bloem om de kip mee te paneren. Zo behouden we de kruidige smaak van shoarma en wordt onze kip ook nog heerlijk krokant. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g groene linzen
- 1x broccoli
- 2 rode uien
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 2 zakjes shoarmakruiden
- 3 kippendijfilets

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei³
- 1 teen knoflook
- 1el mosterd¹⁰
- 2el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

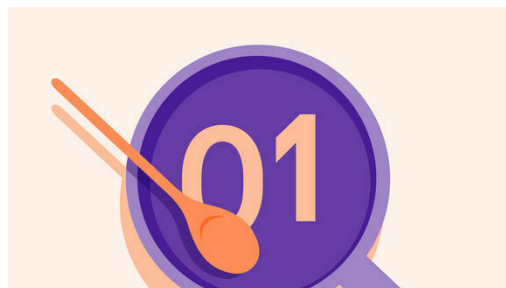
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

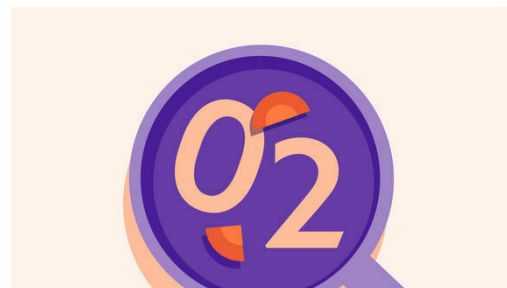
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1053kcal, vet 42.9g, koolhydraten 85.2g, eiwit 73.0g



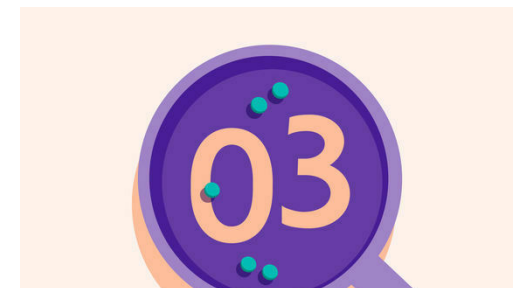
1. Linzen koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 1L water aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel de **linzen** af in een zeef, voeg ze toe en breng het geheel opnieuw aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **linzen** in 15-20min beetgaar. Giet ze af in een zeef.



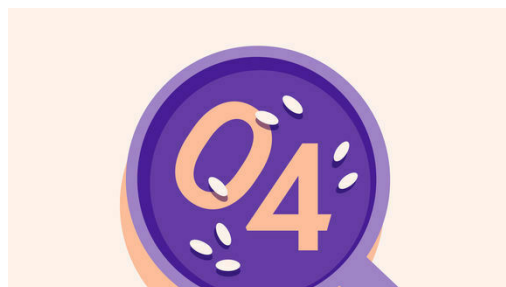
2. Groenten roosteren

Snij de **broccoli** in kleine roosjes, schil de **stronk** en snij 'm in blokjes van ca. 1cm. Pel en snij de **uien** in parten van ca. 1cm dik. Meng de **broccoli** en de **ui** met 2el olijfolie en 1/2tl zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 14-18min, tot ze gaar en een beetje bruin zijn.



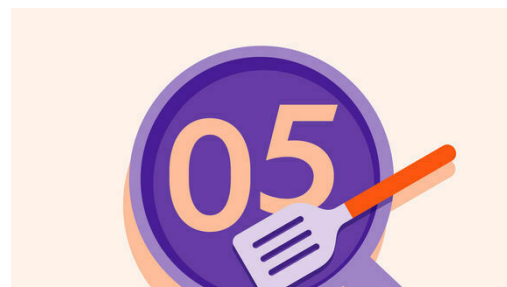
3. Saus maken

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Meng de **yoghurt** met de helft van de knoflook en een flinke snuf zout. Kruid naar smaak met peper en meer knoflook. De rest van de knoflook hebt je voor dit recept niet nodig.



4. Kip bakken

Meng de **kruidenmix** op een bord met 2el bloem. Klop op een tweede bord 1 ei los. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, wentel het door het **bloemmengsel** en dan door het **ei**. Laat het een beetje uitlekken en wentel het dan opnieuw door de **bloem**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak het **vlees** ca. 3min per kant op middelhoog vuur, tot het goudbruin en gaar is.



5. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 2el witte azijn, 1el mosterd en 1tl zout. Breng op smaak met peper. Meng de **groenten** en de **linzen** met de **dressing**. Druppel de **yoghurtdip** eroverheen en serveer met het **vlees**.



6. Nóg meer crunch?

Wil je je kip nóg krokanter maken? Dan kun je 1el paneermeel of panko aan het bloemmengsel toevoegen. Zo krijgt het knapperige laagje om je kip nog wat meer crunch.