

DINNERLY



Kruidige kipburger met courgette en aardappels uit de oven



30-40min



2 personen

Burgers: de fijnste manier van eten. Wat je ook tussen twee broodjes doet, het smaakt haast altijd heerlijk. Voor dit gerecht marineren we malse kipfilets in Mexicaanse kruiden en maken we een zoet-zure topping van courgette en ui. Kan het nog beter? Jazeker, want we serveren er aardappels uit de oven bij. Puur soulfood.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 zakje guacamolekruiden
- 1 kipfilet
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

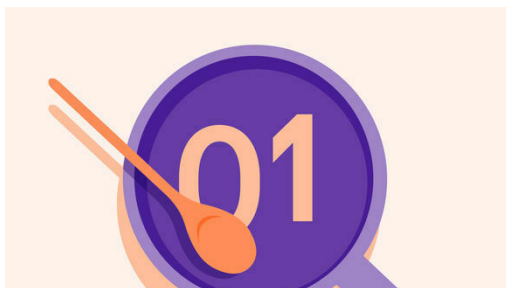
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

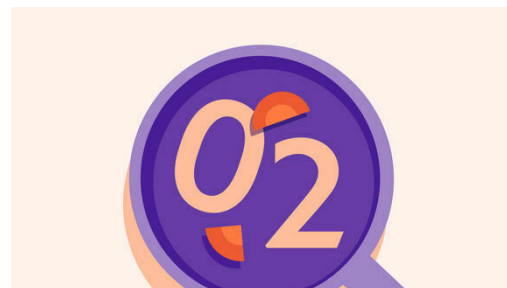
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 811kcal, vet 37.0g, koolhydraten 78.4g, eiwit 40.6g



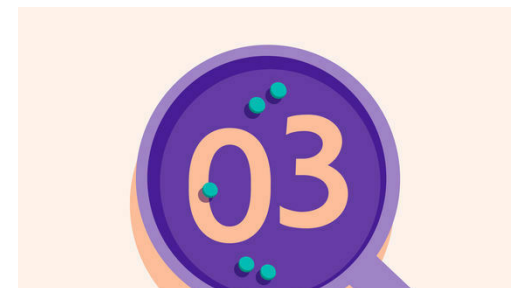
1. Aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in partjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Meng 2el plantaardige olie en een snuf peper en zout. Bak de **aardappels** 25-30min tot ze goudbruin en knapperig zijn.



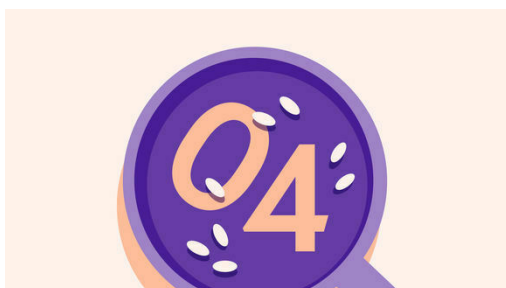
2. Salade maken

Snij de **courgette** in heel dunne plakken. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne reepjes. Meng de **courgette** en **ui** met 1el plantaardige olie, 2el azijn, 1/2tl suiker, een flinke snuf zout en 1-2el heet water. Roer goed door en zet opzij om in te laten trekken. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



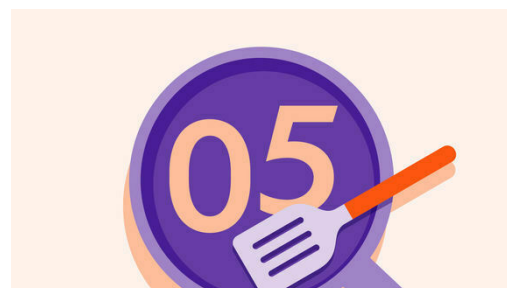
3. Vlees marineren

Meng 1tl **kruidenmix** met 2el mayonaise, 1tl water en snufjes peper en zout. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij 'm in 2 **platte filets**. Wrijf de **kip** in met 1el plantaardige olie, de **rest van de kruidenmix** en de knoflook.



4. Vlees bakken

Leg de **broodjes** op een ovenrek en bak ze 3-5min mee in de oven. Verhit een droge, middelgrote koekenpan en bak het **vlees** 3-5min per kant op middelhoog vuur. Schep de **kip** uit de pan en kruid 'm met peper en zout. Zet afgedekt opzij.



5. Hamburger beleggen

Laat de **courgette-ui-salade** uitlekken in een zeef of vergiet. Snij de **broodjes open**. Besmeer ze met de **kruidenmayonaise** en beleg ze met het **vlees** en de **salade**. Serveer de **kipburgers** met de **aardappels** en evt. overgebleven **salade**.



6. Kaas, zei u?

Kaas maakt veel dingen beter, zoals bijvoorbeeld sommige burgers! Voor dat extra beetje genot kun je tijdens het beleggen wat plakken mozzarella toevoegen. Of strooi tijdens de laatste 2min bakken wat geraspte parmezaan over de kip, zodat de kaas een beetje smelt. Mmmmm.