

Za'atarkip

met Arabische broodsalade en sumak



30-40min



2 personen

Deze heerlijk frisse salade verrijkt met munt en citroen is niet alleen heel lekker en gezond, maar geeft je ook een flinke energieboost. Verrassend ingrediënt van de dag is sumak, een frizure specerij gemaakt van rode besjes. Door de citrusachtige smaak van dit kruid krijgt je broodsalade niet alleen een heel frisse, maar ook een exotische twist. Heerlijk bij de met Za'tar gemarineerde kip. E...

Wat je van ons krijgt

- 11
- 1,6,7

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- koekenpan
- oven

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 674kcal, vet 32.4g, koolhydraten 56.8g, eiwit 35.6g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de stronkjes van de **babyromanasla** en snijd de **kropjes sla** in hapklare stukken. Snijd de **minikomkommer** en de **tomaten** in ca. 1,5cm grote stukjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne, halve ringen. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Doe de steeltjes weg.



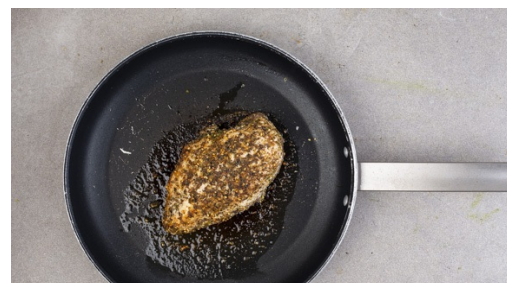
4. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en wrijf hem in met 1el olie, een snuf zout en peper. Bestrooi de **kip** dan met de **za'atar**. Druk de **kruiden** goed aan.



2. Brood snijden

Snijd de **baguettes** in ca. 2cm grote stukken.



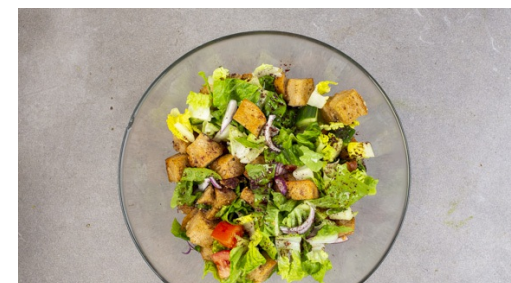
5. Kip bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Braad de **kipfilet** 2-3min per kant tot het **vlees** mooi goudbruin is. Leg dan de **kip** op de gebruikte bakplaat en bak nog 8-10min in de oven totdat de **kip** gaar is. Snijd de **kipfilet** dan in dikke plakken.



3. Brood roosteren

Verdeel de **stukjes brood** op een bakplaat met papier en hussel ze om met 1el olijfolie, zout en peper. Bak de **croutons** in ca. 5min goudbruin en knapperig. Neem uit de oven en haal de **croutons** van de bakplaat.



6. Salade maken

Meng in een grote kom 1-2el azijn, de **helft van de sumak**, 1el water, 2-3el olijfolie en een snuf zout en peper. Voeg dan de **sla**, **tomaat**, **komkommer** en **ui** toe en hussel om met de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Voeg de **croutons** toe en schep nog eens om. Serveer de **salade** met de **kip** en bestrooi meer **sumak** naar wens.