

DINNERLY



Vegetarisch broodje kip met feta met courgette en spinaziesalade



binnen 20min



2 personen

Behoeftte aan een snelle maaltijd, maar wil je niet inleveren op smaak? Geen probleem! Het recept dat we voor vandaag hebben bedacht voldoet daar helemaal aan. Kruidige vegan kipstukjes, gebakken courgette en een knapperige spinaziesalade, geserveerd op een krokant gebakken baguette. Feta en een aromatische kruidencrème zorgen voor een extra portie smaak. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ⁴
- 2 baguettes ²
- 100g babyspinazie
- 50g feta ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ¹
- ¼tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- grote koekenpan

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Glutens (2), Melk (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 816kcal, vet 42.4g, koolhydraten 74.7g, eiwit 31.7g



1. Courgette bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snij de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 2cm dik. Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1½el olijfolie. Bak de **courgette** met een flinke snuf zout in 5min aan.



2. Kruidensaus voorbereiden

Snij de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in dunne plakken. Meng de **helft van de kruidenmix** met 2el mayonaise, 1tl azijn en een snuf zout tot een **sous**.



3. Vegan kipstukjes bakken

Voeg na ca. 5min de **vegan kipstukjes** toe aan de pan met **courgette** en bak 5-7min mee, tot de **courgette** en **kipstukjes** door en door verhit zijn. Voeg de **rest van de kruidenmix** toe en neem de pan van het vuur. Kruid het geheel met peper en zout.



4. Broodjes afbakken

Leg de **baguettes** op een rooster en bak ze in 4-5min af in de oven. Neem dan uit de oven en snij open. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, ½el azijn en ¼tl honing. Meng de **spinazie** met de **dressing** en kruid met peper en zout. Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork.



5. Afmaken en serveren

Bestrijk de **broodjes** met de **kruidensaus** en beleg met de **tomaat**, **courgette**, **vegan kipstukjes** en wat **spinaziesalade**. Verdeel de **helft van de feta** over de broodjes. Meng de rest van de **spinaziesalade** met de **feta** en serveer bij de broodjes.



6. Laatste kans

Dit soort broodjes zijn een geweldige manier om restjes in je koelkast een laatste kans te geven. Wat dacht je van een licht zure kick? Snij een halve ui in dunne ringen, meng met 1el azijn en een snuf zout en suiker en garneer de sandwiches ermee.