



Veganistische kapsalon

met zoete aardappel en kipstuckjes



30-40min



2 personen

Onze Hollandse kapsalon is niet bepaald een baken van gezonde voeding, al is 'ie natuurlijk wel ontzettend lekker. We hebben 'm een kleine, vegan makeover gegeven, met kipstuckjes van de Vegetarische slager en een knoflooksaus op basis van onze favoriete vegan mayo. Met zoete aardappelfriet, veel sla en verse kruiden is 'ie ook nog een tikkeltje gezonder.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 pakje vegetarische kipstuckjes⁶
- 10g verse kruidenmix: basilicum & munt
- 2 zakjes vegan mayonaise^{10,12}
- 1 krop ijsbergsla
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- vergiet
- fijne keukenrasp

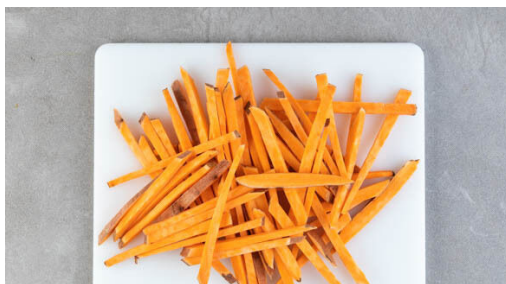
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 763kcal, vet 47.9g, koolhydraten 57.5g, eiwit 22.8g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **zoete aardappel** in dunne frietjes en was ze grondig in een zeef. Dep ze goed droog met een theedoek.



2. Friet bakken

Verdeel de **friet** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el bloem en 1/2tl zout. Besprenkel met 2el olijfolie en bak de **friet** in 25-30min goudbruin en gaar. Schep tussendoor een keer om.



3. Kipstuckjes marineren

Pel en hak **1 teen knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Meng de **gehakte knoflook** met 1el olijfolie, de **citroenrasp** de **helft van de oregano** en een snuf zout. Hussel de **kipstuckjes** om met de **marinade** en zet opzij.



4. Saus maken

Pluk de **basilicum-** en **muntblaadjes** en pel de **2e teen knoflook**. Doe de **verse kruiden** en **knoflook** met de **mayonaise** en **1el citroensap** in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met zout en voeg evt. wat water toe als je de **sous** te dik vindt.



5. Salade maken

Snijd de **helft van de ijsbergsla** in reepjes. Gebruik de **andere helft** voor een ander recept. Snijd de **tomaat** in partjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, **1el citroensap**, en een snuf zout en peper. Hussel de **tomaat** en **sla** om met de **dressing**.



6. Kipstuckjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur en bak de **kipstuckjes** 3min zonder te bewegen. Schep om en bak nog 1-2min tot ze gaar en goudbruin zijn. Top de **friet** met de **kipstuckjes** en **salade**. Besprenkel royaal met **sous** en geef de **citroenpartjes** erbij.