



Vegan kapsalon met kipstuckjes

en zoete aardappel, salade en kruidenmayo



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 kruidensaus 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 vegan kipstuckjes ⁶
- 10g verse kruidenmix: basilicum en munt
- 1 zakje vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 krop ijsbergsla
- 1 tomaat

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

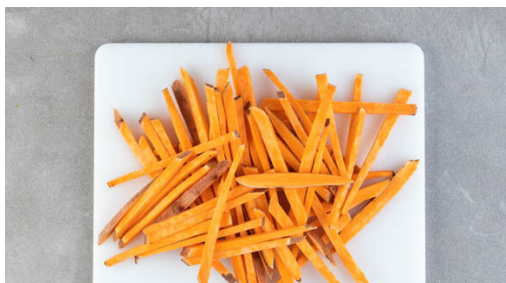
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 684kcal, vet 38.9g, koolhydraten 58.1g, eiwit 22.9g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). 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. Kruidenmayo maken

Hak de **basilicum incl. steeltjes** grof en pluk de **muntblaadjes**. 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 **kruidenmayo** te dik vindt.



5. Salade maken

Snijd de **helft van de sla** in fijne reepjes. De **rest van de sla** heb je niet nodig voor dit recept. Snijd de **tomaat** in partjes. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, **1el citroensap** en een snufje zout en peper. Meng de **sla** met de **tomaten** en de **dressing**.



6. Kipstuckjes bakken

Bak de **kipstuckjes** in een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur 3min zonder te bewegen. Draai ze om en bak nog ca. 1min. Top de **friet** met de **kipstuckjes**, de **salade** en **tomaten**. Besprenkel royaal met de **kruidenmayo** en geef de **citroenpartjes** erbij.