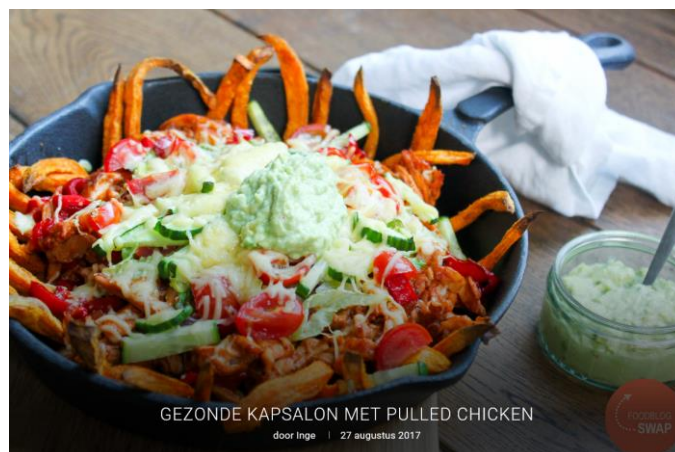


Ingrediënten

~ 40 min (+10min oventijd) **Moeilijkheid (1 t/m 5): ****

- 2-3 grote zoete aardappels (of kant en klare zoete aardappelfrietjes uit het vriesvak)
- 350 gram kippendij filets
- 1 bouillonblokje (smaak naar keuze)
- 1 (zoete) rode paprika
- ~40 gram geraspte kaas (20+ of 30+)
- 1 avocado
- 2 el griekse yoghurt
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl curry madras kruiden of kerriekruiden
- olijfolie
- peper en zout
- 50-75 gram ijsbergsla
- halve komkommer
- handjevol kleine tomaatjes
- 4 el barbecuesaus; kant en klaar mag, *homemade* is beter:
 - 1 el donkerbruine basterdsuiker
 - 2 el azijn
 - 1 el mosterd
 - 1 el gerookt paprikapoeder
 - 1 ui
 - 2 el Worcestershire saus
 - 6 el tomatenketchup of tomatenfrito
 - 100 ml water
 - 2 el citroensap



Recept

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de zoete aardappels en snij in repen van ongeveer 1 bij 1 cm, net als frietjes.

Doe in een kom en strooi er ongeveer 2 el olie en de paprikapoeder en curry madras kruiden overheen. Meng door elkaar.

Leg een vel bakpapier op een bakplaat of ovenschaal en spreid de zoete aardappelfrietjes hierop uit. Zorg ervoor dat de frietjes zo min mogelijk elkaar raken.

Bak ongeveer 25min in de oven, keer halverwege om.

Vul een pan voor iets meer dan de helft met warm water en doe het bouillonblokje erbij. Breng aan de kook.

Doe de kip in het bouillonwater en kook op laag vuur ongeveer in 10-15min gaar.

Maak je zelf barbecuesaus, dan begin je daar nu mee. Snipper de ui en doe met alle ingrediënten behalve de tomatenketchup of -frito en Worcestershire saus in een pan. Doe er ook wat peper en zout bij. Breng aan de kook en laat 10min koken onder af en toe roeren. Voeg de tomatenketchup of -frito en worcestershire saus toe en roer door elkaar. Zodra dit weer kookt zet je het vuur uit en doe je de saus in een ander kommetje.

Snij de paprika in kleine blokjes of reepjes.

Verhit een lepel olie in een pan (je kunt de pan van de saus herbruiken = minder afwas) en bak hierin de paprika ongeveer 2-3min op middelmatig vuur.

Haal de kip uit de bouillon en trek met 2 vorken uit elkaar zodat je 'pulled chicken' krijgt.

Doe de kip bij de paprika en doe er ongeveer 4 el barbecuesaus bij. Meer of minder mag natuurlijk als je dat lekkerder vindt.

Snij de komkommer in kleine reepjes en de tomaatjes in partjes.

Doe de zoete aardappelfrietjes onderop in een ovenschaal. Verdeel de kip eroverheen.

Doe de sla, tomaatjes en komkommer erbovenop en top af met de geraspte kaas.

Zet dit geheel ongeveer 10min in de oven, totdat de kaas lekker gesmolten is.

Haal intussen het vlees uit de avocado en prak dit samen met de griekse yoghurt en wat peper en zout. Eventueel kun je nog 1 tl chilipoeder en 1 el limoensap erbij doen, als je dat in huis hebt, maar dit is geen must.

Serveer de kapsalon met de avocadosaus.

Bron



<https://www.knoeienmetinge.nl/gezonde-kapsalon-met-pulled-chicken-zoete-aardappel/>

Info Martine Lycke 13/06/2020

Vorbereitung:

Ijsbergsla, ½ komkommer en tomaat in stukjes snijden
1 rode paprika schillen en in reepjes snijden

Pot met water opzetten
+ 1 Kippenbouillonblokje
+ 350 g Kippenfilet
15 minuten garen – hier iets meer omdat de kip uit de vriezer komt

2 zoete aardappelen in frietjes snijden
Op baktray met 2 el olijfolie
2 tl Paprikapoeder
1 tl Madras cyrry
200°C – 25 minuten

Barbecue saus maken: In pot: 10 minuten laten koken en af en toe roeren

- o 1 ui versnipperd
- o 1 el donkerbruine basterdsuiker
- o 2 el azijn
- o 1 el mosterd
- o 1 el gerookt paprikapoeder
- o 100 ml water
- o 2 el citroensap
- o Peper en zout

Daarna toevoegen, als saus kookt vuur uitzeten en de saus in een kommetje doen

- o 2 el Worcestershire saus
- o 6 el tomatenketchup of tomatenfrito

1 rode paprika
bakken in = pan gedurende 2à3 minuten

Kip uiteen trekken met een vork

Kip + paprika + 4 el saus

Ovenschaal:

Aardappelen

Kip

Ijsbergsla

Tomaat

Komkommer

40 g Geraspte kaas

Oven : 200°C – 10 minuten tot kaas gesmolten is

1 avocado
2 el Griekse yoghurt
peper en zout
Chilipoeder
1el Limoensap

Fotos

