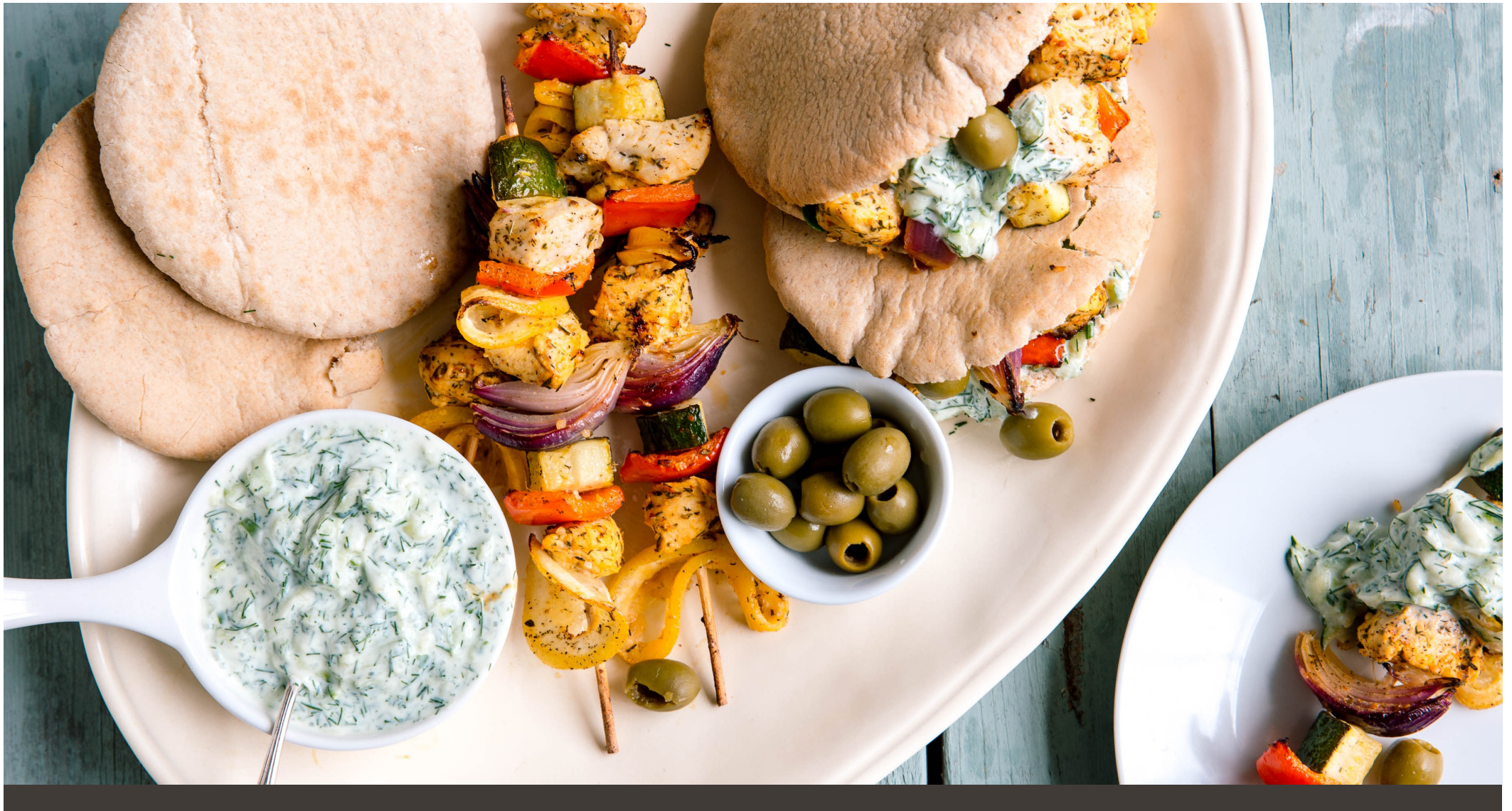


# MARLEY SPOON



## Souvlaki van kip

met courgette-komkommertzatziki



40-50min



Voor 3-4 personen

Van tzatziki geniet je twee dagen: de dag dat je het eet en de dag erna, want deze dip zit vol knoflook. Het raspen ervan versterkt het aroma, maar het geluk wil dat je zelf de hoeveelheid kunt doseren. Wij maken er een op en top Grieks feestje van door de tzatziki met souvlaki te serveren: gekruide spiesjes met malse kip, rode ui, paprika en frisse stukjes citroen. Eén hap en je waant je zo op een terrasje op Kos of Kreta!



## Wat je van ons krijgt

- groene olijven
- kipstukjes
- Griekse kruidenmix
- 20g dille
- courgette
- houten satéprikkers
- rode uien
- beker yoghurt <sup>7</sup>
- teen knoflook
- rode paprika's
- mini-komkommer
- volkoren pitabroodjes <sup>1</sup>
- citroen

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- 2 bakplaten
- keukenrasp
- oven

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

## Kooktip

Houd je niet van rauwe knoflook? Gebruik deze dan niet of slechts de helft, of bak met wat olie in een kleine koekenpan ca. 30sec op middellaag vuur.

## Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 540.0kcal, vet 17.0g, eiwit 39.7g, koolhydraten 51.0g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Leg de **satéprikkers** in water te week. Snijd de kop en kont van de **citroen** en snijd horizontaal in plakjes van 0,5cm. Halveer de **paprika's**, verwijder de kern en snijd in 2x2cm grote stukken. Verwijder stonk van **courgette**, halveer, snijd **een helft** in vieren en in plakken van 2cm. Pel de **ui** en snijd in 6-8 parten.



### 4. Tzatziki maken

Rasp intussen de **rest van de courgette** en de **mini-komkommer** grof. Pel **knoflook** en rasp deze fijn (**zie kooktip, links**). Hak de **dille** zonder steeltjes fijn. Roer de **groenterasp, knoflook** en **gehakte dille** door de **yoghurt**. Breng op smaak met een flinke snuf zout en zet de **tzatziki** koel tot het serveren.



### 2. Spiesjes maken

Roer de **Griekse kruidenmix** met 3el olijfolie los en hussel de **citroenschijfjes, paprika, courgette, kipstukjes** en **ui** erdoor. Breng op smaak met een snufje zout en peper. Rijg de **ingrediënten** om en om aan de **satéprikkers**.



### 5. Broodjes bakken

Maak de **pitabroodjes** iets nat, verdeel ze over een bakplaat en bak ze 4-5min in de oven.



### 3. Souvlaki bakken

Verdeel de **spiesen** over 1-2 bakplaten bak 10-12 min in de oven totdat de **kipstukjes** en **groenten** gaar zijn.



### 6. Broodjes beleggen

Snijd de **broodjes** open en besmeer ze met **tzatziki**, beleg met de **souvlaki** en de **olijven**. Geef de **rest van de souvlaki, tzatziki** en **olijven** erbij.