



Pulled kip-burgers, frisse koolslaw & aardappelwedges

 30-40min  2 personen

'Pulled Pork' is ondertussen een begrip in Nederland, maar wist je dat 'Pulled Chicken' ook hartstikke lekker is? Hoewel de naam een indicatie geeft van een uitgebreide bereiding, is niets minder waar, want kip is een stuk sneller te bereiden! Je smooit de kip in de BBQ-saus zacht en trekt het vlees uit elkaar zodat er ragfijne reepjes ontstaan. Samen met de komkommer vormen zij de basis van jouw overheerlijke burger.

Wat je van ons krijgt

- gerookte paprikapoeder
- witte koolreepjes
- kipfilet
- wortels
- kippendijfilet
- kruimige aardappels
- barbecuesaus ¹
- volkoren burgerbroodjes ^{1,6,7}

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- middelgrote kookpan
- oven

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 820.0kcal, vet 18.1g, eiwit 45.3g, koolhydraten 106.7g



1. Wedges maken

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Snijd de **aardappels** in 1cm brede partjes. Boen de **wortels** schoon en snijd in ca. 6cm lange frieten. Hussel de **aardappels** en **wortel** om met 1el olie, zout, peper en het **gerookte paprikapoeder** en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak de **groenten** in ca. 20-25min gaar en goudbruin. Schep halverwege om.



4. Kip koken

Breng de **kip** in de **barbecuesaus** aan de kook op middelhoog vuur. Zet het vuur dan laag-middellaag en laat zo 12-15min zachtjes pruttelen totdat de **kip** volledig gaar is, roer af en toe. Voeg evt. een scheutje water toe om de **sous** dik genoeg te houden.



2. Salade maken

Doe intussen de **koolreepjes** in een kom en meng met 2el azijn, 1el olijfolie, zout en peper en een snuffje suiker. Roer door en laat rusten.



5. Kip scheuren

Neem de pan van het vuur en haal de **kip** eruit. Gebruik twee vorken om het **kippenvlees** om in ragfijne vleesreepjes te scheuren. Als het **vlees** niet volledig gaar is, doe dit dan terug in de pan en kook nog even totdat het gaar is.



3. Kip voorbereiden

Doe **alle barbecuesaus** met 100ml water en 2el (rode wijn of appel) azijn in een middelgrote kookpan. Snijd het **kippenvlees** doormidden en doe in de sauspan.



6. Burgers samenstellen

Snijd de **burgerbroodjes** open. Verdeel de **pulled kip** over het **brood** en top met de **koolslaw** naar wens. Serveer de **burgers** met de **aardappelwedges** en **wortelfriet** en evt. overige **slaw**.