

MARLEY SPOON



Knappe kip-kapsalon

met zoete aardappel en tzatziki



30-40min



2 personen

Er zijn weinig gerechten zo iconisch als de kapsalon. Deze hap deed zo'n 10 jaar geleden zijn intrede in de Nederlandse snackcultuur. Wij maken er een iets gezondere variant op met gekruide kip, zoete aardappelfriet en een tzatziki van boerenkwerk, geproduceerd door QARC. De bereiding duurt wat langer, omdat je de frieten zelf maakt, maar daarna gaat alles lekker makkelijk de ovenschaal in!

Wat je van ons krijgt

- tomaat
- knoflook
- zoete chilisaus
- László's Goulash spice mix
- kipstukjes
- volle yoghurt ⁷
- mini-komkommer
- veldsla
- geraspte jong belegen kaas ⁷
- zoete aardappel

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- zeef

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? Fruit de gehakte knoflook dan in een kleine koekenpan met een scheutje olie in 30sec-1min zacht.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 709.0kcal, vet 23.0g, eiwit 40.0g, koolhydraten 76.0g



1. Frieten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schrob de **zoete aardappels** schoon. Snijd in plakken en vervolgens in ca. 1cm dikke, vingerlange **frieten**.



2. Frieten bakken

Verdeel de **zoete aardappelfrieten** over een bakplaat met bakpapier, hussel om met 1el olijfolie en bestrooi met zout. Bak de **frieten** 25-30min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Hussel halverwege om.



3. Kip voorbakken

Verhit intussen 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Doe de **kipstukjes** in de pan en bestrooi met de **goulash spice mix**. Bak 5-6min tot de **kip** goudbruin is. Breng op smaak met zout en peper. Neem de **kip** uit de pan en zet opzij.



4. Tzatziki maken

Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn (**zie kooktip, links**). Rasp de **mini-komkommer** grof. Roer de **komkommer** en **knoflook** naar smaak door de **yoghurt**. Breng de **tzatziki** op smaak met zout en peper.



5. Kapsalon maken

Neem na 25-30min bakken de bakplaat met **frieten** uit de oven en doe ze in een ovenschaal. Zet alvast de grill van de oven aan of verhoog de temperatuur naar 240°C. Verdeel de **kipstukjes** over de **frieten** en overgiet met de **zoete chilisaus**. Bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de **kapsalon** onder de grill ca. 5min tot de **kaas** is gesmolten.



6. Salade maken

Was intussen de **veldsla** grondig. Halveer de **tomaten**, verwijder evt. de zaadjes en snijd het **tomatenvruchtvlies** in blokjes. Meng ze met de **veldsla**, 1el olijfolie en 1-2tl azijn (bij voorkeur witte wijn). Breng de **salade** op smaak met peper en een snuf zout. Verdeel wat van de **salade** over de **kapsalon** en serveer met de **tzatziki** erbij.