

Id4058 web f2758f41028685cfab2f10cc6f5eb7ec

Lichte kipshoarmasalade

met kruiden-yoghurtdressing



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Dit bliksemsnelle recept stilt je trek in shoarma zo snel dat je niet eens naar je telefoon hoeft te grijpen om een shoarmaschotel te bestellen. De lichte salade met kruidige kip en paprika, geroosterde zoete aardappel en een romige dressing van yoghurt, peterselie en bieslook is namelijk een dikke hit. En dankzij de shoarmakruiden is het resultaat om van te smikkelen. Snel maken dus!

Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- zoete aardappels
- tomaten
- shoarmakruiden
- rode ui
- ijsbergsla
- minikomkommer
- yoghurt⁷
- kruidenmix: knoflookbieslook & peterselie
- rode paprika

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- middelgrote kookpan
- vergiet
- waterkoker

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

Kooktip

Houd je niet zo van de smaak van rauwe ui? Laat de uiringen dan in lauwarm water 2min staan en giet vervolgens af.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

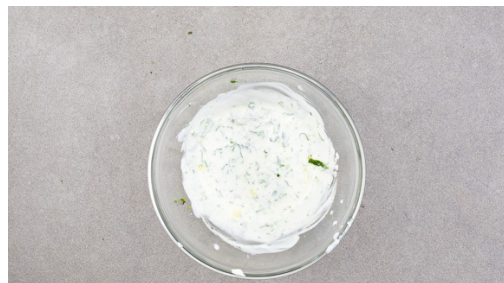
Voedingswaarde per portie

calorieën 397.0kcal, vet 14.2g, eiwit 32.5g, koolhydraten 32.5g



1. Zoete aardappel koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil evt. de **zoete aardappels** en snijd ze in blokjes. Doe de **zoete aardappelblokjes** met 1/2tl zout en het gekookte water in een middelgrote kookpan. Kook de **zoete aardappel** in 10-12min beetgaar. Giet af en zet opzij voor stap 6.



4. Dressing maken

Snijd de **knoflookbieslook** in ringetjes of gebruik hiervoor een schaar. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Meng de **yoghurt** met **3/4e van de gehakte kruiden**, 1el azijn en een snuf zout en peper.



2. Kip bakken

Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kipstukjes**, **paprika** en **shoarmakruiden** met 1/4tl zout toe. Roerbak in 7-9min rondom goudbruin en gaar. Zet het vuur zo nodig iets lager.



5. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** doormidden, verwijder evt. de pitjes en snijd de **tomaten** in stukjes. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes. Snijd de **ijsbergsla** doormidden, verwijder de stronk en snijd de **sla** in dunne reepjes. Spoel de **slareepjes** in een vergiet om met koud water en laat uitlekken.



3. Rode ui voorbereiden

Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen (**zie kooktip, links**).



6. Salade serveren

Meng de **ijsbergsla** met de **tomaat**, **komkommer**, **zoete aardappelblokjes**, de **helft tot alle uiringen** en de **yoghurd dressing**. Schep de **salade** op en verdeel de **gebakken kip** en **paprika** erover. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.