

MARLEY SPOON



Mediterraanse kipspiesjes

met pitabrood en tomatensalade



20-30min



Voor 3-4 personen

De zomer komt eraan en dus stijgen de temperaturen in de testkeuken van Marley Spoon. En wat zegt nu meer 'zomer' dan spiesjes? Daarom breng je jouw kipstukjes op smaak met Mediterraanse smaakmakers als oregano en zoet paprikapoeder en rijg je ze vervolgens aan de spiesjes. Erbij een zomerse salade van tomaat en komkommer plus knapperig gebakken pitabrood en een frisse yoghurt dressing. Kom maar op met die zon!

Wat je van ons krijgt

- 1x houten satéprikkers
- 1 zakje gedroogde oregano
- 5g zoet paprikapoeder
- 1x kipstukjes
- 1 citroen
- 2 rode uien
- 4 tomaten
- 1 komkommer
- 1 beker yoghurt ⁷
- 2x volkoren pitabroodjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- oven
- grillpan of grote koekenpan

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

Kooktip

Besprenkel de pitabroodjes voor het bakken met een beetje water, dit voorkomt het uitdrogen tijdens het afbakken.

Allergenen

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

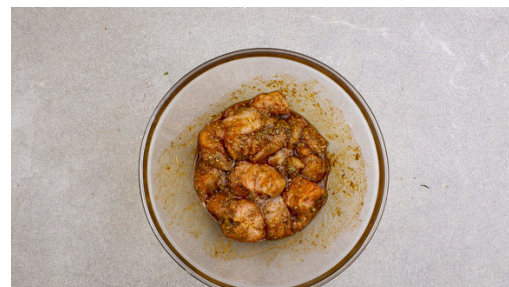
Voedingswaarde per portie

calorieën 659.0kcal, vet 21.0g, eiwit 37.5g, koolhydraten 75.4g



1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Leg de **satéprikkers** in een kom lauwarm water. Dit voorkomt het versplinteren van het hout bij het bakken van de **spiesjes**. Meng in een kom de **oregano** met het **paprikapoeder**, 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper.



2. Kip marineren

Meng de **kipstukjes** met de **marinade** en zet de **kip** zeker 5min opzij om te marineren.



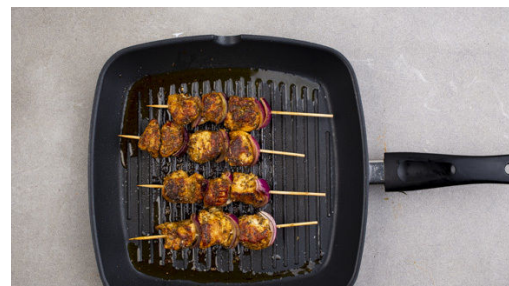
3. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** doormidden. Pers **een helft** uit. Halveer en pel de **uien**. Hak **1 ui** in stukken. Snijd de **andere ui** in dunne, halve ringen. Meng de **uiringen** met **2-3tl citreosap**, zout, peper, 1-2el olijfolie en een snuf suiker en zet opzij.



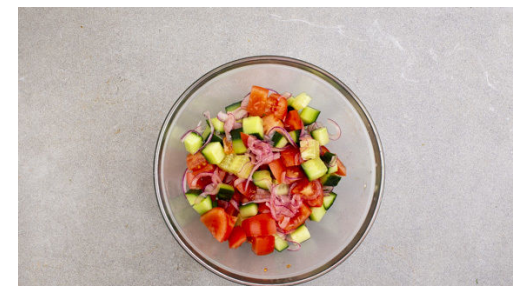
4. Salade voorbereiden

Snijd de **tomaten** in stukjes. Snijd de **komkommer** in de lengte in vier repen en vervolgens in kleine blokjes. Meng de **yoghurt** met **1/2-1tl citroenrasp**, zout en peper. Snijd de **2e citroenhelft** in partjes.



5. Spiesjes roosteren

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur en laat de pan goed heet worden. Rij de **kip** en **ui** telkens om en om aan de **satéprikkers**. Leg de **kipspiesjes** in de hete pan en grill ze in 8-10min gaar en goudbruin. Draai de **spiesjes** af en toe en zet het vuur zonodig lager. Bak de **pitabroodjes** op een bakplaat met bakpapier in 3-4min af (**zie kooktip, links**).



6. Salade maken

Meng de **tomaten, komkommerstukjes** en **uiringen** met **dressing** in een grote kom en breng de **salade** evt. op smaak met meer peper en zout. Serveer de **kipspiesjes** met de **citroenpartjes, yoghurt dip** en de **pitabroodjes**.