

# MARLEY SPOON



## Clubsandwich met kip en een vlotte koolrabi-appelsalade

 ca. 20min  2 personen

Het recept voor clubsandwich kan niet in je kookrepertoire ontbreken. Waarom? Omdat je zo praktisch alles wat je in de koelkast hebt liggen, kunt omtoveren tot smakelijk beleg voor op wat sneetjes brood. Traditioneel stapel je witte broodsneetjes met beleg op, maar we gaan vandaag voor een knapperig broodje met malse kip en botersla. Voor erbij een frisse, vlotte salade van koolrabi en granny smith-appel.

## Wat je van ons krijgt

- 2 kipfilets
- 1 koolrabi
- 2 bruine pistolets <sup>1</sup>
- 1 appel
- 1 citroen
- 1 krop botersla
- 10g verse bieslook
- 1 beker yoghurt <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

## Kookgerei

- oven
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan

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

## Kooktip

Zorg dat het water bijna zo zout smaakt als zeewater. Slechts een deel van dat zout komt terecht in de kip en zo breng je de kip makkelijk goed op smaak.

## Allergenen

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

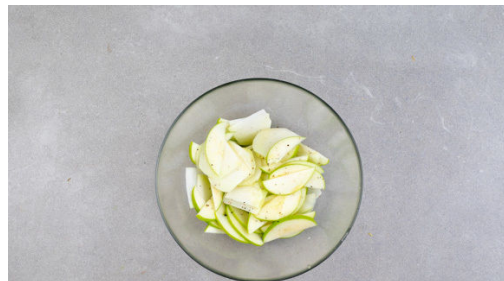
## Voedingswaarde per portie

calorieën 639.0kcal, vet 13.1g, eiwit 51.8g, koolhydraten 71.5g



### 1. Kip koken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng ruim gezouten water (**zie kooktip, links**) in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **kipfilets** toe zodra het water kookt en pocheer ze in 10-15min op matig-middellaag vuur gaar. Giet af en laat de **kip** afkoelen.



### 4. Salade mengen

Meng de **plakjes koolrabi** en **appel** met **1el citroensap**, 1-2tl olijfolie en een snuf suiker, peper en zout.



### 2. Koolrabi voorbereiden

Schil de **koolrabi**, snijd hem doormidden en dan in heel dunne plakjes (gebruik hiervoor evt. je keukenrasp of een mandoline). Leg de **pistolets** op een bakplaat met bakpapier en bak ze in 6-8min in de oven af.



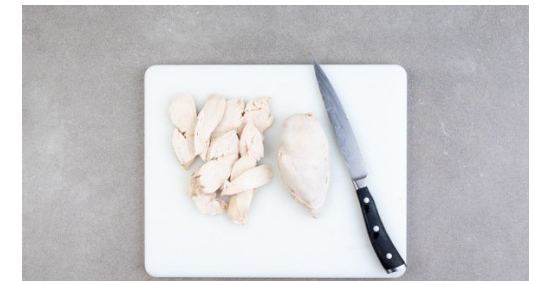
### 5. Yoghurdip maken

Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes of gebruik hiervoor een schaar. Meng in een kommetje de **yoghurt** met **3/4e van de bieslook**, **1tl citroenrasp**. Breng de **dip** op smaak met peper en zout.



### 3. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen** en pers **een helft** uit. Gebruik de andere helft voor een ander recept. Snijd het stronkje van de **krop botersla**, pluk de **4-6 buitenste slabladeren**. Verwerk de **rest van de sla** *(evt. grofgehakt)* in de **koolrabisalade** van stap 4 of bewaar voor een ander gerecht.



### 6. Broodje beleggen

Snijd de **kipfilets** in dunne plakjes. Snijd de **pistolets** open en besmeer ze met de **yoghurdip**. Beleg ze dan met de **sla**, **kip** en de **rest van de bieslook**. Serveer de **rest van de salade** en **dip** ernaast.