



Midden-Oosterse kip

met Arabische broodsalade en sumak

 30-40min  Voor 3-4 personen

Deze heerlijk frisse salade met munt en citroen is niet alleen heel lekker en gezond, maar geeft je ook een flinke energieboost, aldus onze gastchef Mzkin. Dat komt niet alleen door de kruidige kipstukjes die je deels in de pan en deels in de oven bakt, maar ook door de bijzondere smaak van sumak. Deze fijngemalen besjes van de sumakplant gebruik je namelijk om de dressing op smaak te brengen. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1x babyromanasla
- 2 minikomkommers
- 3 tomaten
- 1 rode ui
- 10g verse munt
- 3 bruine pistolets ¹
- 2 kipfilets
- 5g za'atar ¹¹
- 5g sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

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

Kooktip

Test de garing door de filet in het midden in het dikste deel in te snijden. Het vlees is gaar als het braadvocht transparant is en het vlees wit.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 527.0kcal, vet 24.5g, eiwit 32.2g, koolhydraten 42.2g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de stronkjes van de **kropjes babyromanasla** en snijd de **sla** in hapklare stukken. Snijd de **minikomkommers** in de lengte in vier repen en dan in blokjes. Snijd de **tomaten** in stukjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg.



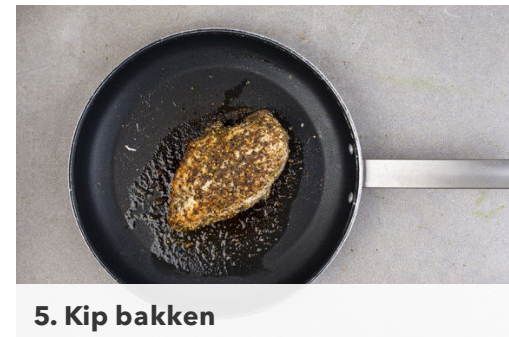
4. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met olie en een snuf zout en peper. Bestrooi de **kip** met de **za'atar** en druk de **kruiden** goed aan.



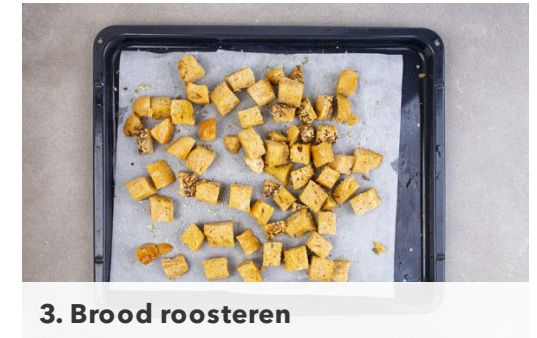
2. Brood snijden

Snij of scheur de **pistolets** in blokjes.



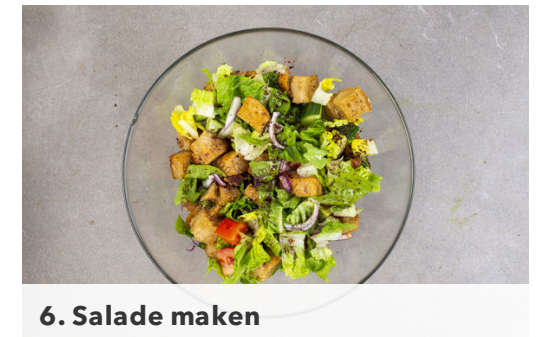
5. Kip bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur en bak de **kipfilets** 2-3min per zijde tot de buitenkant volledig is dichtgeschroeid. Leg dan de **kip** op de gebruikte bakplaat en bak nog 8-10min in de oven totdat de **kip** gaar is (**zie tip, links**). Snijd de **kipfilet** in dikke plakken.



3. Brood roosteren

Verdeel de **stukjes brood** over een bakplaat met papier en hussel ze om met 1el olijfolie, zout en peper. Bak de **croutons** in ca. 5min goudbruin en knapperig. Neem uit de oven en haal de **croutons** van de bakplaat.



6. Salade maken

Meng in een grote kom 2el azijn, de **helft van de sumak**, 1el water, 2-3el olijfolie en een snuf zout en peper. Voeg dan de **sla, tomaat, komkommer** en **ui** toe en hussel om. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Roer de **croutons** er voorzichtig door. Serveer de **salade** met de **kip** en bestrooi **sumak** naar wens.