

Pita's met oreganokip

en verrassende dille-bietentzatziki



ca. 20min



2 personen

Met biet op je bord wordt ieder gerecht kleurrijk. Althans, dat is onze overtuiging. En deze lekkere pitabroodjes met bietentzatziki en kip leveren het bewijs. Tzatziki maak je volgens traditioneel Grieks recept van yoghurt, komkommer en knoflook, maar vandaag vervang je de komkommer door voorgekookte bieten. Erbij kip die je kruidt met oregano. Een winnende combinatie!

Wat je van ons krijgt

- verse kruidenmix: dille, munt & oregano
- volkoren pitabroodjes ¹
- kipstukjes
- yoghurt ⁷
- rode ui
- rode bieten
- knoflook
- minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- koekenpan
- oven

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

Kooktip

Houd je niet van rauwe ui? Leg de uiringen dan een schaalje koud water en giet ze later af.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 673kcal, vet 12.9g, koolhydraten 84.5g, eiwit 47.5g



1. Smaakmakers hakken

Verwarm de oven voor op 180°C. Pluk de **oreganoblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Pluk de **muntblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg. Hak de **dille** zonder de harde steeltjes grof. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



4. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan en bak de **kipstukjes** met de **oregano** 4-5min. Voeg dan de **rest van de knoflook** toe en bak nog 2-3min totdat de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ui en komkommer snijden

Halveer en pel de **ui**. Snijd een **helft van de ui** in dunne, halve ringen (**zie kooktip, links**). Gebruik de **rest van de ui** voor een ander recept. Snijd de **minikomkommer** in dunne plakjes. Meng de **komkommer** en **ui** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper in een kommetje.



5. Pita's afbakken

Leg intussen de **pitabroodjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met een paar druppels water. Bak ze 4-5min in de oven totdat ze warm zijn. Neem de **broodjes** uit de oven en laat ze iets afkoelen voordat je ze opensnijdt.



3. Tzatziki maken

Snijd de **rode bieten** in ca. 1cm grote blokjes. Doe de **bietenblokjes** met de **yoghurt, dille** en **mint**, zout, peper, **1/3e van de knoflook** en 1tl azijn (liefst witte wijnazijn) in een kom en roer goed door. Breng de **tzatziki** op smaak met peper en zout. Houd koel tot aan het serveren.



6. Pita's vullen

Snijd de **pitabroodjes** open en vul ze met de **bietentzatziki, kipstukjes** en **komkommersalade**. Serveer de **pita's** met de **rest van de tzatziki** en de **komkommersalade**.