

Kipsalon met pastinaakfrietjes



50 minuten



4 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	408 Kcal
Koolhydraten	15.9 g
Eiwitten	40 g
Vet	19.3 g
Vezels	6.5 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 500 g kipfilet in stukjes
- 4 el olijfolie
- 400 g pastinaak in kleine frietjes gesneden
- 1 komkommer in kleine stukjes
- 4 tomaten in kleine stukjes
- 100 g ijsbergsla
- 80 g geraspte kaas 30+
- 1 tl paprikapoeder
- ¼ tl cayennepeper
- Shoarmakruiden*
- 4 el magere kwark
- 2 tl mayonaise
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 el verse peterselie, fijngehakt
- Peper
- Zout
-
- Extra: ovenschaal(tjes) en bakpapier

EXTRA

- 2½ tl paprikapoeder
- 2 tl komijn
- ½ tl knoflookpoeder
- Flink snuf kaneel
- Snufje chilipoeder
- Snufje zwarte peper
- Snufje zout

TIP: MAAK WAT
MEER VAN DE
SHOARMAKRUIDEN EN
BEWAAR ZE IN EEN
AFGESLOTEN POTJE.

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de pastinaakfrietjes hier overheen. Besprenkel de frietjes met twee eetlepels olijfolie en kruid met paprikapoeder, cayennepeper, zout en peper. Let goed op met de cayennepeper want de frietjes worden al snel te pittig. Bak de frietjes 25-30 minuten in de voorverwarmde oven. Verhit twee eetlepels olijfolie in een pan en bak ondertussen de kipfilet samen met de shoarmakruiden goudbruin en gaar. Doe dit vervolgens in een ovenschaal en verdeel de pastinaakfrietjes eroverheen. Bestrooi met de kaas. Zet de oven terug naar 180 °C en bak dit vervolgens 10-15 in de oven. Maak de knoflooksaus door de kwark, mayonaise en de peterselie goed met elkaar te mengen en breng op smaak met wat peper en zout. Verdeel de sla, komkommer en de tomaatjes over 4 borden. Leg de kipshoarma en de frietjes hier bovenop. Serveer met de knoflooksaus.