

Maandag: Kipshoarma salade met yoghurtdressing en pitachips van Francesca Kookt



Soms heb je wél zin in shoarma, maar geen zin in een ongezonde maaltijd. En dan zit er maar één ding op: zelf shoarma maken! Dat kan dan klassiek of je maakt deze kleurrijke en voedzame kipshoarma salade van Francesca Kookt met yoghurtdressing en pita's.

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

400 gr kipfilet in dunne reepjes gesneden
1 el shoarmakruiden zonder toegevoegd zout
4 el bakolijfolie
4 el Griekse yoghurt 0%
2 el yogonaise
15 gr krulpeterselie fijngehakt
sap van 1 citroen
3 teentjes knoflook (2 geraspt en 1 gehalveerd)
zwarte peper
150 gr (gemengde) sla naar keuze
1 bosje radijsjes in plakjes
1/2e komkommer in blokjes
4 tomaten in blokjes
1 gele paprika in blokjes
4 volkoren pitabroodjes

Recept

Soms heb je wél zin in shoarma, maar geen zin in een ongezonde maaltijd. En dan zit er maar één ding op: zelf shoarma maken! Dat kan dan klassiek of je maakt deze kleurrijke en voedzame kipshoarma salade van Francesca Kookt met yoghurtdressing en pita's. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Meng de kipreepjes met 1 el shoarmakruiden en 1 el bakolijfolie. Dek af en bewaar in de koelkast. Maak de yoghurtdressing door de yoghurt in een kommetje te mengen met de yogonaise, peterselie, het citroensap en 2 teentjes knoflook. Proef en breng op smaak met wat peper. Voeg eventueel nog wat yoghurt, yogonaise of citroensap naar smaak toe.

Verhit een koekenpan en bak de kip gaar in 2 el bakolijfolie.

Snijd intussen de pita's helemaal door, besprenkel met bakolijfolie en smeer in met de gehalveerde knoflook. Bak ze circa 3 minuten in de oven tot ze krokant zijn.

Maak de sla in een grote kom, meng hiervoor de gemengde sla, radijs, komkommer, tomaten en paprika. Breng op smaak met de yoghurtdressing.

Serveer de salade op een grote schaal met daaroverheen de kipshoarma en serveer met de

krokante pita's en yoghurtdressing

Tip:

Heb je rauwkost over? Zorg dan dat het schoongemaakt en al in de koelkast staat, in een afgesloten bakje. Zo kleeft je de volgende dag sneller je broodje aan met lekker veel groenten. Dit recept is onderdeel van weekmenu 4. Let op: dit recept is voor twee volwassenen en twee kinderen. Pas de hoeveelheden iets aan voor vier volwassenen.

Voedingswaarden

calories : 470 calories

fat : 16.00 grams

carbohydrate : 41.00 grams

proteïn : 34.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/maandag-kipshoarma-salade-met-yoghurtdressing-en-pitachips-van-francesca-kookt>