

Recept: Gezonde Kapsalon



Een gezonde twist op het klassieke kapsalon gerecht - verse ovenfrietjes met gemarineerde kip, kaas en knapperige groenten, afgemaakt met een kruidige yoghurtsaus.

Afbeelding: AH.nl



Aantal personen:

1 persoon



Tijd:

60 minuten



Moeilijkheidsgraad:

Gemiddeld

<u>Ingrediënten:</u>	Hoeveelheid	Vorbereiding
<input type="checkbox"/> Vastkokende aardappelen	250 g	in frieten gesneden
<input type="checkbox"/> (Olijf)olie	2 el	
<input type="checkbox"/> Kip(dij)filet of eventueel pitavlees	1 kleine of 180 gr	in reepjes
<input type="checkbox"/> Knoflook	1+1 teentje	fijngesneden
<input type="checkbox"/> Kippenkruiden	½ tl	
<input type="checkbox"/> Mayonaise	1 el	
<input type="checkbox"/> Sambal oelek	½ tl	
<input type="checkbox"/> Griekse yoghurt (0% vet)	2 el	
<input type="checkbox"/> Geraspte belegen kaas	handvol	
<input type="checkbox"/> Snoeptomaatjes	5 stuks	gehalveerd
<input type="checkbox"/> Komkommer	¼ stuk	in plakjes
<input type="checkbox"/> Ijsbergsla	1/8 stuk	in fijne reepjes
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

Bereidingswijze

Oven Friet Maken

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Snijd de ongeschilde, goed gewassen, aardappelen in frieten van ca. 1 cm dik.
- Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en schep om met 1 el olijfolie.
- Breng op smaak met zout en rooster in het midden van de oven in 40 min. goudbruin en gaar.
- Schep regelmatig om voor gelijkmatig bakken.

Kip Marineren en Bakken

- Snijd de kip in reepjes van een ½ cm.
- Snijd 1 teentje knoflook fijn en meng samen met de kippenkruiden, 1 el olijfolie, peper en eventueel zout door de kipreepjes.
- Laat 10 min. marineren voor extra smaak.
- Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kipreepjes in 10 min. op middelhoog vuur gaar.

Yoghurtsaus Bereiden

- Snijd de andere knoflook fijn.
- Meng de knoflook samen met de mayonaise en sambal oelek door de Griekse yoghurt.
- Breng de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.
- Zet de saus opzij tot serveren.

Kasalon Samenstellen

- Schep de warme friet in de ovenschaal en verdeel de kipreepjes erover.
- Bestrooi met de geraspte kaas en laat 10 min. gratineren in de oven.
- Halveer ondertussen de tomaatjes en snijd de komkommer in plakjes (verwijder zaadlijsten met theelepels).
- Neem de schaal uit de oven en verdeel ijsbergsla, tomaatjes en komkommer erover.
- Besprenkel met de knoflook-yoghurtsaus en serveer direct.
- Tip:* Lekker met extra sambal naar smaak!