

Recept: Griekse Maaltijdsalade met Souvlaki-kip



Een klassieke Griekse maaltijdsalade met gemarineerde souvlaki-kip, romige aubergine-yoghurt, orzo en frisse groenten. Perfect als koude of lauwe salade, ideaal voor buffetten of als lesmateriaal.



Aantal personen: 2



Tijd: 90 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

Ingrediënten:

Voor personen

Voor de souvlaki-kip:

- | | | |
|---|------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Kipfilet | 300 g | in blokjes gesneden |
| <input type="checkbox"/> Olijfolie | 2 el | |
| <input type="checkbox"/> Citroen | ½ stuks | sap |
| <input type="checkbox"/> Oregano (gedroogd) | 1 tl | |
| <input type="checkbox"/> Paprikapoeder | 1 tl | |
| <input type="checkbox"/> Knoflook | 1 teentje | fijnggehakt |
| <input type="checkbox"/> Zout en peper | Naar smaak | |

Voor de aubergine-yoghurt:

<input type="checkbox"/> Aubergines	1	in plakken/blokken
<input type="checkbox"/> Griekse yoghurt	200 g	
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teentje	zeer fijn
<input type="checkbox"/> Citroen	½ stuks	sap
<input type="checkbox"/> Feta	100 g	verkruid
<input type="checkbox"/> Peterselie en munt	Handvol	fijnggehakt
<input type="checkbox"/> Honing (optioneel)	½ kl	

Voor de saladebasis:

<input type="checkbox"/> Orzo	150 g	
<input type="checkbox"/> Komkommer	0.5 stuks	in blokjes
<input type="checkbox"/> Kerstomaten	100 g	gehalveerd
<input type="checkbox"/> Rode ui	½ stuks	fijngesneden
<input type="checkbox"/> Paprika	1 stuks	in blokjes
<input type="checkbox"/> Verse kruiden (peterselie, munt, dille)	Handvol	gehakt

Voor de dressing:

<input type="checkbox"/> Olijfolie	3 el	
<input type="checkbox"/> Rode wijnazijn of citroensap	1 el	
<input type="checkbox"/> Honing	½ tl	
<input type="checkbox"/> Oregano (gedroogd)	½ tl	
<input type="checkbox"/> Zout en peper	Naar smaak	

Extra's (optioneel):

<input type="checkbox"/> Zonnebloem pitten en granaatappelpitten	1 el	
--	------	--

Bereidingswijze

Souvlaki-kip Marineren en Bakken

- Snijd de kipfilet in blokjes van ongeveer 2-3 cm.
- Meng in een kom de marinade: olijfolie, citroensap, oregano, paprikapoeder, gehakte knoflook, zout en peper.
- Voeg de kipblokjes toe en meng goed. Marineer minstens 30 minuten (mag langer).
- Bak of gril de kip in een hete pan tot goudbruin en gaar (circa 8-10 minuten).
- Belangrijk:** Laat de kip volledig afkoelen voordat je deze aan de salade toevoegt (warme kip + koude yoghurt = niet mengen).

Aubergine-yoghurt Bereiden

- Snijd de aubergines in plakken of blokken. Zout licht en laat 10 minuten staan in een vergiet
- Dep droog met keukenpapier.
- Bak in een hete pan met ruim olijfolie tot goudbruin en volledig zacht (geen bleke stukken!). Dit is zeer belangrijk voor de smaak.
- Haal uit de pan en laat volledig afkoelen.
- Meng in een kom: Griekse yoghurt, zeer fijn gehakte knoflook, citroensap, zout en peper.
- Voeg de afgekoelde aubergine toe aan de yoghurt. Verkruimel de feta erbij.
- Voeg fijngehakte peterselie en munt toe. Lepel er wat olijfolie over.
- Proef en voeg eventueel paar druppels honing toe voor balans.
- Laat 15-30 minuten rusten in de koelkast.

Orzo en Groenten Voorbereiden

- Kook de orzo volgens de verpakking.
- Giet af en spoel met koud water. Laat volledig afkoelen en uitlekken.
- Snijd alle groenten in gelijke, hapklare stukjes: komkommer in blokjes, kerstomaten gehalveerd, paprika in blokjes, rode ui in dunne ringen.
- Hak de verse kruiden (peterselie, munt, dille) fijn.
- Maak de dressing: mix olijfolie, rode wijnazijn (of citroensap), honing, oregano, zout en peper in een kom. Klop goed door.

Salade Samenstellen en Serveren

- Doe de afgekoelde orzo in een grote kom.
- Voeg alle gesneden groenten en verse kruiden toe.
- Giet de dressing erover en meng voorzichtig maar grondig of doe de dressing apart

Serveren:

- Doe wat ijsbergsla op de bodem van de kom.
- Schep een bedje van de orzo salade op de sla.
- Leg er een grote lepel koude aubergine-yoghurt naast of bovenop.
- Leg ook de kip erbij
- Werk af met extra feta, een druppel olijfolie en verse kruiden en wat zonnebloempitten en granaatappel pitjes