



Pita's met kruidige kip en salade

Met geroosterde kikkererwten, komkommer en yoghurt-tahinsaus



KOEKJES - KOFFIE -
EIEREN - MASCARPONE

Welk dessert maak je
met deze ingrediënten?
Maak om de beurt een
zelfde soort raadsel.



Kikkererwten



Cayennepeper



Pitabrood



Rode ui



Gekruide
kippendijstukjes *



Mini-romainesla *



Komkommer *



Yoghurt-tahinsaus *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Onze slager heeft de kip alvast voor je gekruid met ras el hanout, wat zo iets betekent als 'het beste van de winkel', een kruidenmengsel met sterke, warme smaken. Kikkererwten zijn erg voedzaam, ze zitten vol vezels en eiwitten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Bakplaat met bakpapier, koekenpan en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **pita's met kruidige kip en salade**.



1 KIKKERERWTEN ROOSTEREN

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **kikkererwten** goed uitlekken.
- Meng de **kikkererwten** op een bakplaat met bakpapier met de helft van de zonnebloemolie, de **cayennepeper**, peper en zout.
- Rooster 10 – 12 minuten in de oven. Leg na 8 minuten de **pitabroodjes** naast de **kikkererwten** op de bakplaat.



3 SALADE MENGEN

- Meng in een saladekom de helft van de **yoghurt-tahin saus** met de **witte balsamicoazijn**, peper en zout.
- Meng bijna alle **mini-romaine**, de geroosterde **kikkererwten** en de **komkommer** door de dressing.



2 KIP BAKKEN

- Snipper ondertussen de **rode ui**.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gekruide kippendijstukjes** met de **rode ui** in 6 – 8 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de **mini-romainesla** in repen en snijd de **komkommer** in kleine blokjes.



4 SERVEREN

- Serveer de **pitabroodjes** aan tafel en laat iedereen de **broodjes** naar smaak beleggen met de overige **mini-romaine**, de **kip** en de **yoghurt-tahinsaus**.
- Serveer met de **salade**.

★**TIP:** Heb je een broodrooster? Verwarm de pitabroodjes dan in de broodrooster. De kikkererwten kun je ook in een koekenpan krokant bakken. Dan hoeft je de oven niet meer aan te zetten!

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kikkererwten (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cayennepeper (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pitabrood (st) 1)	2	4	6	8	10	12
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Mini-romainesla (kropje) *	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Yoghurt-tahinsaus (g) 7) 11) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	515 / 123
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,1
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	10,4	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,8	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).