



Kapsalon gezond

Hoofdgerecht

Aantal personen: 1

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten

130 gram (zoete) aardappel

120 gram kipfilet

35 gram kaas (plakje of geraspt)

40 gram ijsbergsla

1 tomaat

stuk komkommer

1 el olijfolie

Snufje paprikapoeder

Snufje peper

Snufje zout

Saus:

40 gram Griekse yoghurt (of gewone)

Peper en zout

Knoflookpoeder



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was de zoete aardappel, snijd de oneffenheden weg en snijd er niet te dikke frietjes van (met of zonder schil, dat is aan jou)

Doe de frietjes in een kom en doe er naar smaak wat paprikapoeder en een beetje peper en zout bij. (of andere kruiden die je lekker vindt)

Hussel de frietjes en de kruiden door elkaar en verspreid het op een bakplaat met bakpapier.

Ongeveer 30 minuten in de oven, in de tussentijd wel af en toe de frietjes omscheppen.

Gemarineerde Kipfilet

Of je de kip wilt marinieren of alleen wilt kruiden dat kan je natuurlijk helemaal zelf bepalen. Je kan het kruiden met zout en peper en wat chili kruiden. Eventueel kun je ook shoarma kruiden gebruiken.

Bak de kip in de olijfolie gaar.

Samenvoegen en in de oven.

Doe de friet in een aluminium bakje of ovenschaal.

Doe daar de gare kip bovenop en daarop leg je plakjes kaas. Zet het geheel in de oven en laat in een kleine 5 minuten de kaas smelten (30+ kaas smelt niet zo goed).

In een bakje doe je de yoghurt met kruiden naar keuze. Bijvoorbeeld peper, zout, knoflookpoeder en bieslook.

Snijd de komkommer en tomaat en voeg de salade toe bovenop de kip. Voeg daarna ook de saus toe.

Voedingswaarde per persoon.

Energie: 504 kcal (met Griekse yoghurt), 474 kcal. met gewone volle yoghurt

Eiwit: 42.4 g

Koolhydraten: 29.8 g

Vet: 23 g

Waarvan verzadigd: 8.7 g

Vezels: 3.5 g

Bron: Carla van Schalk