

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
350 gr ovenfrites
200 gr kipfilet
5 gr shoarmakruiden
30 gr geraspte kaas
150 gr cherrytomaten
200 gr komkommer
100 gr ijsbergsla
60 gr yoghurt
30 gr fritessaus
1 of 2 tenen knoflook
5 gr bieslook
peper en zout

KIPSALON

Bevat per portie: Kcal: 570 | Eiwit: 34,7 gr | Koolhydraten: 53 gr | Vet: 21,7 gr | Vezels: 7,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor en bak de ovenfrites volgens de instructies op de verpakking.
• Snij de kipfilet in dunne reepjes of plakjes en marineer met de shoarmakruiden.
• Rasp de kaas, snij de cherrytomaten in kwarten en de komkommer in halve maantjes.
• Laat een klein scheutje olie goed heet worden in een koekenpan. Bak de kipfilet op hoog vuur rondom aan. Het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.
• Haal de ovenfrites uit de oven en doe deze op de bodem van een ovenschaal.
• Verdeel vervolgens de kip erover en bestrooi met de geraspte kaas.
• Zet de kipsalon een paar minuten in de oven zodat de kaas kan smelten.
• Hak ondertussen de knoflook en bieslook fijn en meng dit samen met de yoghurt en fritessaus tot een lekkere knoflooksaus. Voeg eventueel wat peper, zout en citroensap toe.
• Haal de kipsalon uit de oven en serveer met de rauwkost en knoflooksaus.

TIPS EN TRICKS

• In plaats van kipfilet kun je ook varkensvlees gebruiken. Bijvoorbeeld ongepaneerde schnitzels die je zelf in fijne reepjes snijdt.
• De frietjes kun je uiteraard ook klaarmaken in de airfryer als je die hebt.