HOMEMADE KAPSALON MET 2 SAUSJES

2 personen / 568 kcal per portie

Ingrediënten:

- CêlaVíta Oma's Opbakaardappels (450 gram)
- ½ ui
- 1 groene paprika
- 200 gram kipdijfilet
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel shoarmakruiden of Oosterse kruiden kip
- 1 eetlepel olie
- 75 gram ijsbergsla
- 2 eetlepels geraspte mild kaas
- ¼ komkommer
- 3 eetlepels Griekse yoghurt
- ¼ eetlepel sambal
- 3 eetlepels tomatenketchup

Bereiding:
Snipper de ui. Snijd 1 teentje knoflook fijn. Snijd de paprika in kleine reepjes. Rasp de komkommer en laat deze uitlekken in een zeefje. Snijd de kip in kleine stukjes. Meng het kippenvlees met de helft van de knoflook, 1 eetlepel olie en de kruiden. Marineer voor minimaal 15 minuten op koelkasttemperatuur. Meng ondertussen de komkommer met de Griekse yoghurt en ½ teentje knoflook. Breng de saus op smaak met zout en peper en bewaar dit gekoeld. Bak de aardappelen voor 20 minuten in de Airfryer op 175°C. Schud om halverwege. Verhit een koekenpan en bak de kip stukjes in ongeveer 10 minuten bruin en gaar. Voeg na ongeveer 5 minuten de ui en paprika toe en bak mee. Roer voor de rode saus de sambal door de tomatenketchup. Verwarm ondertussen de grill voor. Verdeel de aardappelen over 2 schaaltjes. Schep het warme vlees met groenten erop en strooi de kaas erover. Plaats onder de grill, voor ±3 minuten. Leg de sla erbovenop. Serveer met de yoghurt-komkommersaus en de pittige tomatensaus.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	568 kcal
Eiwit:	29,2 gram
Koolhydraten:	51,1 gram
- waarvan suikers:	11,8 gram
Vet:	25,8 gram
Vezels:	5,4 gram
Zout:	1,0 gram