



Kapsalon gezond



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

4 zoete aardappels
olijfolie
4 kippendijfilets (liefst met vel)
1 citroen
peper en zout
1 theelepel komijn
1/2 spitskool
1 rode ui
1 komkommer
4 eetlepels mayonaise
4 eetlepels Griekse yoghurt
1 teentje knoflook (geperst)
rode biet

Bereidingswijze

- 1.** Schil de zoete aardappelen en snij ze in frietjes. Meng met olijfolie en schep in een grote bakplaat, bekleed met bakpapier. Zet 40 minuten in een oven van 200 °C. Check of de zoete aardappelfrietten krokant zijn, laat ze anders nog 10 minuten verder bakken.
- 2.** Meng de kippendijfilets met olijfolie, citroensap, peper, zout en komijn. Leg de op de barbecue en grill gaar. Snij in dunne reepjes.
- 3.** Snij de spitskool fijn.
- 4.** Snij de rode ui in halve maantjes.
- 5.** Snij de komkommer met een dunschiller in sliertjes.
- 6.** Meng de mayonaise met de Griekse yoghurt, een scheutje olijfolie, de knoflook, peper en zout.



- 7.** Bouw nu vier kapsalons in vier kommetjes. Leg onderaan de zoete aardappelfrietten. Breng op smaak met zout. Leg hierop de kip en schep er wat knoflooksaus over. Werk af met spitskool, komkommer, scheutjes van rode biet en rode ui.