

KAPSALON



Wat heb je nodig voor 1 kapsalon?

200 gram zoete aardappel
100 gram kipdijfilet
30 gram geraspte 30+ kaas
50 gram ijsbergsla
¼ rode ui
1 tomaat

5cm komkommer
1 teen knoflook
1 theelepel shoarma of kebab kruiden
eventueel sambal
eventueel jalapeno pepers

Wat heb je nodig voor de knoflooksaus?

75 gram magere kwark
20 gram Remia Fritessaus 5% vet
½ eetlepel honing
Sap van ¼ citroen

½ teen knoflook
Takje verse peterselie
peper
eventueel zout

Zo maak je het

1. Marineer de kip met 1 teen knoflook en de shoarma of kebab kruiden. Laat het even staan om te marinieren.
2. Maak de knoflooksaus volgens het recept voor 'gezonde knoflooksaus' (www.afvallen-almere.nl). Gebruik wel de hoeveelheden van dit recept. Zet het in de koelkast.
3. Zet de oven op 225 graden. Was de zoete aardappel goed, en snijd in dunne frieten. We laten de schil er aan zitten, dan worden je frietjes knapperiger. Leg ze op een metalen bakplaat met een velletje bakpapier en schuif een minuut of 20/25 in de oven. Hussel ze tussendoor goed om. Zorg dat de frietjes niet over elkaar liggen. De friet is klaar wanneer ze verkleuren en knapperig zijn. Haal ze uit de oven.
4. Als de friet klaar is zet je de oven terug naar 175 graden.
5. Bak ondertussen de kip tot hij goed gaar is.
6. Snijd de ijsbergsla, tomaat en komkommer in stukjes en de ui in halve ringen.
7. Pak 1 kleine ovenschaal of een aluminium bak en beleg de bodem met de friet. Schep daarna de kip erop. Doe eventueel wat sambal erop en verdeel de knoflooksaus erover. Verdeel de sla, tomaat, komkommer, ui en eventueel de jalapeno pepers erover. Strooi de kaas erover en schuif de schaal 5 tot 7 minuten in de oven of onder de grill totdat de kaas gesmolten is.

Tip: Als je graag wil afvallen kan je beter kipfilet in plaats van kipdijfilet eten. Ook zou je in plaats van 200 gram, 100 gram zoete aardappel kunnen nemen. Vervang de honing in de knoflooksaus door zoetstof of laat het weg.

Voedingswaarde

Energie	526 kcal
Eiwit	42,0 gram
Koolhydraten	60,4 gram
Vet	13,4 gram
Vezels	8,1 gram
Zout	0,1 gram