

Kapsalon anders

Gemaakt voor groepen 6 en 7 basisschool de Peperklip op 18 oktober 2018

Ingrediënten (4 personen):

- 800 gram zoete aardappel
- Zonnebloemolie
- 350 gram kippendij (halal), kleingesneden
- Shoarma kruiden
- 1 rode ui, geschild en kleingesneden
- 1 rode paprika + 1 gele paprika, in kleine stukjes gesneden
- 100 gram ijsbergsla
- 200 gram cherrytomaten
- halve komkommer
- 100 gram geraspte oude kaas
- 5 eetlepels magere yoghurt
- 5 eetlepels mayonaise
- 1 teentje knoflook
- Ketchup zonder suiker
- 2 takjes peterselie en/ of 4 takjes bieslook
- Peper en zout

Bereiding:

Maak de zoete aardappelfriet door de zoete aardappels, met schil, in dunne repen te snijden (a la frietjes).

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier, verspreid hierover de zoete aardappel reepjes en besprenkel met zonnebloemolie en peper en zout. Hussel even met je handen. Schep om halverwege de baktijd. De aardappel heeft circa 30 minuten in de oven nodig.

Bak de kleingesneden stukjes kip lekker goudbruin in een koekenpan met wat olie. Voeg hierin de fijngesneden rode ui en de paprika stukjes toe. Voeg naar smaak shoarma kruiden toe en peper en zout. Laat goed doorbakken.

Snijd ondertussen de sla fijn, de kerstomaat en de komkommer.

Maak een witte saus. Meng de mayonaise met de yoghurt. Schil en hak de knoflook fijn en meng dit door de yoghurt. Breng de knoflooksaus op smaak met wat peper en zout en wat gehakte peterselie of bieslook.

Zet de saus, de ketchup en de rauwkost (sla, tomaat, komkommer) op tafel.

Kijk of de zoete aardappelfriet gaar is. Je kunt nu 2 dingen doen. De friet, shoarma en kaas los op tafel zetten zodat iedereen zelf kan opscheppen. De andere optie is om de zoete aardappelfriet in een grote ovenschaal te doen, hier overheen de shoarma en dan de geraspte kaas. Laar nog even smelten in de oven en zet op tafel.

Tip van de kok: Yoghurt saus is gezonder dan mayonaise. En zoete aardappelfriet uit de oven bevat meer voedingsstoffen dan frieten uit de frituur.

